سامالْ على حمه بچكوّل

سوده‌كانی خواردن

له‌سه‌ر له‌شی مرۆڤ

{سودەکانی خواردن}

بەشی یەکەم

سامالْ علی حەمە بچکۆل

چاپی دووەم: ٢٠١٤

لە بڵاوكراوەكانی
كتێبی ئاینی، فیركاری، رۆمان، چیرۆك، فەلسەفە، رۆشنبیری، منداڵان
كتێبخانەی بەختیاری
Bakhtiary Book Shop
سلێمانی ـ شەقامی مەولەوی ـ بەرامبەر چاپەمەنی دیلان
٠٧٤٨٠١٥٥٧٠٥

ناوی كتێب :سودەكانی خواردن لەسەر لەشی مرۆڤ

نووسینی: ساماڵ علی حەمە بچكۆل

بەرگ: ساماڵ علی حەمە بچكۆل

دیزاین: ساماڵ علی حەمە بچكۆل

تیراژ: ٥٠٠٠

چاپی دووەم: ٢٠١٤

چاپ:چاپخانەی چوارچرا

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانەی گشتییەكان ژمارە سپاردنی (٢٠٧٩)ی ساڵی(٢٠١٣)ی پێدراوە.

پێشەکی

دوای تێپەڕ بوونی ٧ ساڵ ، تەواو بووم لە نووسنی ئەم پەرتوکە،
وە ئێستا هەست بە دڵخۆشی دەکەم لە نووسینی دوا وشەم لە پەرتووکەکەمدا.
بۆچی پە رتوکێکی لەم شێوەیە ؟
چونکە نوسینی ئەم جۆرە پەرتوکانە سوود و گرنگی زۆری هەیە بۆ هەموو مرۆڤێک کە بیەوێت تەندروست بژی و وە سودی لێ وەربگرێت .
زۆرێک لە مرۆڤەکان کەمتر زانیاری یان هەیە لەسەر ئەو خۆراکانەی کەسوودیان هەیە , لەبەر ئەوە گرنگە ئەم جۆرە پەرتوکانە بناسن وە دەتوانن ئەم جۆرە خۆراکانە بخۆن چونکە دڵنیایی لە باشی و سوودی ئەم جۆرە خۆراکانەدا هە یە.
پێم خۆشە ئەو زانیاریانەی کە دەیزانم بیبەخشمە هەموو کەسێک بۆ ئەوەی سوودمەند بن ، وە هەموو مرۆڤێک بە شێوەی تەندروست بژی و ئاگاداری خۆیان بن ,لەبەر ئەوە من هەستاوم بەنوسینی ئەم پەرتوکە چونکە کەسی خۆشەویستم لە دەست داوە بە نە خۆشی شێرپەنچە .من نامەوێ بڵێم کە لە نەخۆشی شێرپەنجە ڕزگارت دەبێت دەتوانم بلێم کە ژیانێکی تەندروستت دەبێت وە
لەزۆر نەخۆشی دەتوانیت خۆت بپارێزیت وە ئێمە پێش ئەوەی کە توشی نەخۆشیە ترسناکەکان ببن ئەتوانین بە زانینی ئەم زانیارانە خۆمان بپارێزین من دەتوانم پێت بڵێم بە پەرتوکێکی ناوا لە زۆر نەخۆشی دوورتان دە خا تە وە وە ژیانێکی تەندروستان دەبێت.

بۆیە بە فکری من بۆ هەموو تاکێک و کۆمەلێک ئەم پە رتوکە پێویستە .
زۆر بە سودە بۆ چەند ها نەخۆشی یاخود ڕێگرە یان وەستێنەرە
لە نەخۆشیەکان یاخود دەتوانم بڵێم دە رمانە بۆ زۆربەی زۆری نەخۆشیەکان.

پێڕست

پەتاتە



مێژووی پەتاتە لە وڵاتی باشوری ئەمەریكا پەیدابووە لەوێ وە هاتووە لە وڵاتی (peru) وە بڵاوبۆتەوە بە هەموو جیهاندا. وە خۆراكێكی سەرەكی ئەوروپایە بە تایبەت لە وڵاتی هۆڵەندا. وە دەوڵەمەندە بە زۆر مادە وەك ڤیتامین b-b٢ ڤیتامین c) هەروەها مەگنسیۆم و فسفۆڕ و پۆتاسیۆم و چارەسەرێكە بۆ ڕەش بوونی ژێرچاو. هاڕینی پەتاتە (ئاوی پەتاتە) وە تێكەڵ كردنی لەگەڵ چەند قەترەیەك ئاوی لیمۆدا ١ كەوچكی چا ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە دەیخەینە ژێر چاومان، چارەسەرێكە بۆ ئەو ڕەشییەی كە لە ژێر چاوماندا دروست دەبێت.

پەتاتە بە كوڵاندنی زۆر سوودی لێدەبینین یان بە توێكڵەوە بەكاری بهێنین لە خۆراكەكانماندا لەبەر ئەوەی كە ماددەیەكی خۆراكی تێدایە ڕاستەوخۆ لە ژێر توێكڵەكەیدا. ئەم مادەیەش باشە بۆ قژ و نینۆك. ئەگەر پەتاتە بەبێ توێكڵ بخورێت ئەو گرنگی و سوودەی نامێنێت كە لە پێشتر دا باسمان كرد. وە لە هەمان كاتدا بۆ ئەو كەسانەی كە ئەندامەكانی لەشیان تووشی هەڵئاوسان دەبێت و ورد كردنی پەتاتە و سان بەشێوەی ئاو لەسەر ئەو شوێنانە دابنێین كە توشی هەڵئاوسان دەبن بۆ ماوەیەكی دیاریكراو تا هەڵئاوساوییەكە دەنیشێتەوە.

پەتاتە كاریگەرییەكی زۆری هەیە لەسەر هەوكردن و خواردنەوەی (پەرداخی بچوكی ئاوی پەتاتە ئەبێتە هۆی باشكردنی لینجییەكانی نێوان ئێسكەكان).

وە خواردنی ئاوی پەتاتە واتە گوشینی پەتاتە لە ژەمە خواردنەكاندا دەبێتە هۆی باشكردنی ئازاری گەدە و كێشەكانی گەدە.

سوودە تەندروستییەکانی پەتاتە :

١-سکچوون: زۆر باشە و دەوڵەمەندە بە وزەی سیستەمی خۆراکی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە توشی سکچوون بوون، لەبەر ئەوەی هەرس کردنی زۆر ئاسانە بەڵام زۆر خواردنی لەوانەیە ببێتە هۆی سکچوون بەهۆی زۆری نیشاستە تیایدا.

٢-رۆماتیزم: دوو لایەنی ئەم کاریگەرییە هەیە. ڤیتامین و کالسیۆم و مەگنسیۆم لە پەتاتەدا فریاگوزاری دەبەخشێتە رۆماتیزم. ئاوی پەتاتەی کوڵاو یاریدەی چارەسەری رۆماتیزم دەکات. بەڵام لەبەر زۆری نیشاستە و کاربۆهیدرات دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش، کە ئەمەش ئەنجامی خراپی بۆ ئەو کەسانە دەبێ کە رۆماتیزمیان هەیە.

٣-هەرس کردن: پەتاتە هەرسکردن و وەرگرتنی لە کۆئەندامی هەرسدا ئاسانە. ئەمەش وادەکات کە پەتاتە لە سیستەمی خۆراکی باشدا بێت بۆ نەخۆشەکان و ئەوانەی کە هەرسکردنیان باش نییە، پەتاتەی کاڵیش رێژەیەکی باشی ریشاڵی تێدایە.

٤-گرنگی دان بە پێست: ڤیتامین b و c ئاوێت و کانزاکانی وەك پۆتاسیۆم و فسفۆر و مەگنسیۆم و زینك بۆ پێست باشن، دەتوانرێ لە کرۆکی پەتاتەی کاڵدا دەست بکەوێت و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێ بە وردکراوی بۆ پێستی دەم و چاو زۆر باشە. ئەمەش رێگری لە دروست بوونی پەڵە و چاڵی دەکات لەو پێستەدا. دەتوانرێ کرۆکی پەتاتە لەسەر رووی دەرەوەی سووتاوی دابنرێ زوو چاك دەبێتەوە ، ئەو ئاوەی لە لەت کردنی پەتاتەدا دەردەچێ بە سوودە بۆ پاك کردنەوەی پێست بەتایبەت لە دەوری ئەو پەڵە و نیشانانەی کە لەسەر پێست دەرکەوتوون.

٥-ئەسکە پووت: ڤیتامین c لە پەتاتەدا دەتوانێ یارمەتی بدات لە رێگری توشبون بەو نەخۆشیە کە بەهۆی کەمیی ڤیتامین c یەوە روودەدات، یاریدەی پووك و ناو پۆشی دەم دەدات لە خوێن بەربوون و هەوکردنی ڤایرۆسی چەند جارە.

٦-هەوکردن: پەتاتە لە کاتی هەوکردن زۆر کاریگەرە چ لەناوەوە بێت یان لە دەرەوەی

لەش، نەرمە و هەرسی ئاسانە ڤیتامین c زۆری تێدایە، (دژە ئۆکساندنی زۆر باشە) و ڤیتامین b و پۆتاسیۆم ئیلتیهابی کۆلۆن و کۆئەندامی هەرس خاو دەکاتەوە. بەڵکو سیستەمێکی خۆراکی زۆر باشە بۆ ئەوانەی بڕینی ناو دەمیان هەیە.

٧-زۆر بوونی کێش: پەتاتە ڕێژمیەکی زۆر کاربۆهیدرات و ڕێژمیەکی کەم پرۆتینی تێدایە. ئەمەش وادەکات سیستەمێکی خۆراکی نمونەیی بێت بۆ ڕەشیق بوون، ئەمەش یاریدەرە بۆ کەم بوونەوەی کێش، ڤیتامینەکانی وەك b و c ئاوێتە یاریدەرە بۆ مژینێکی تەندروست ئەو کاربۆهیدراتە ، ئەمەش گرنگی زۆری بۆ ئەوانە هەبوو کە زۆرانبازی سومۆ بوون.

٨-بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەهۆی چەند شتێکەوە یە لەوانە شەکرە و ڕاڕایی قورسی هەرس کردن، سروشتی خۆراك، دەتوانرێ پەتاتە بۆ مەبەستی چارەسەری ئەم حاڵەتە بەکاربهێنرێ، بەڵام دەبێ لە حاڵەتی شەکرەدا خۆ دوور بگیرێ لە ڕیشاڵەکانی گرنگن بۆ دابەزینی کۆلیسترۆڵ و کاریگەری ئەنسولین لەسەر لەش باش دەکات، یاریدەی دابەزینی پەستانی خوێن دەدات، لەگەڵ نەبوونی پەیوەندی لە نێوان پەستانی خوێن و ئاستەکانی شەکر لە خوێن دا و ئەنسولین ئاستی گلوکۆز ڕێکدەخات.



٩-دەماغ: کارکردنی دروست دەماغ پشت بە ئاستی بوونی گلوکۆز و ئۆکسجین دەبەستێ. کۆمەڵەی ڤیتامین b و هەندێ هۆرمۆنات و ترشە ئەمینییەکان

و ترشە چەورییەکان وەك ترشی ئۆمیگا ٣ ی چەوری. پەتاتە بەنزیکی هەموو پێویستە خۆراکییەکان دابین دەکات. پەتاتە دەوڵەمەندە بە کاربۆهیدرات وە بۆیە ئاستێکی باشی گلوکۆز ڕادەگرێت لە خوێن دا. پارێزگاری لە چالاکی و بەئاگابوونی مێشك دەکات. ئاسنی تێدا هەیە وە ئەمەش شتێکی باشە بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین.

١٠-نەخۆشی دڵ: جگە لە ڤیتامینەکانی (b کۆمپلێکس، cج) و مینێراڵەکان و سلیلۆز پەتاتە هەندێك شتی تێدایە کە پێی دەڵێن (تین ، زیاکسانتین هتد) کە بەسوودە بۆ دڵ و ئۆرگانەکانی تری هەناو.

١١-بەردی گورچیلە : کە دروست دەبێت بە شێوەیەکی سەرەکی بە زیادبوونی ئاستی ترشی یۆریك لە خوێندا. لەم جۆرە بارودۆخانەدا، پرۆتینە بەرزەکان دەتوانرێت خۆپارێزی لێ بکرێت، بە تایبەتی پرۆتینی ئاژەڵی وەك گۆشت، قەل، قرژاڵ ، ماسی دەریا، هێلك، شیر، هتد... وە سپیناخ و مۆز و دانەوێڵەی رەش و فاصۆلیای تایبەت ، کە زۆر ئاستی ترشی یۆریك بەرزدەکاتەوە (لەوانەیە ئەم شتە ڕووبدات).

پەتاتە دەوڵەمەندە بە مەغنسیۆم، کە بەرگری دەکات لە نیشتنەوە و تۆپەڵ بوونی کالسیۆم لە گورچیلە و شانەکانی تری لەش، ئەمە ئەوە دەسەلمێنێت کە وا بۆ چارەسەرکردنی بەردی گورچیلە بەسوودە.

١٢-سوودەکانی و سیفەتەکانی تر و هۆشداری کردنەکان: گیراوەی پەتاتە ئەنجامی باش دەدات لە چارەسەرکردنی سووتاندن و کوتان و هەڵگەڕانەوەی ئێسقان و کێشەکانی پێست و برین و کارکردنی مادده بێهۆش کەرەکان، وە شێرپەنجەی پرۆستات و ڕەحم و دروست کردنی کێم و برین یان پەمیان و ئاوسان. لەلایەکی ترەوە لایەنە نەگێتیڤیەکان دەبێت لەچاوبگرێت کە لە پەتاتەدا هەن. پەتاتەی سەوز ژەهراوییە وەك گەڵای پەتاتە و میوە، چونکە مادەی ئەلکەلاین وەك سولانین ، chaconine و زەرنیخ کە ژەمێکی زیاد لێی کوشندە دەبێت. وە سەرەڕای ئەوە ، دەرخەری ڕێژەی شەکر لە خوێن دا (بەسادەیی، پێکهاتەی وزە و شەکر) لە پەتاتە دا زۆر بەرزە (سەرووی ٨٠) ، وە دەبێت بە ئاگایی بەکاربهێنرێت لە لایەن کەسانێ کە قەڵەویی و نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

ئامۆژگاری...

١- پەتاتە شتێكی باشە (بەسوودە) بەڵام لە بیرت بێت كەوا چەوری زیاد لە ورگ كێشە دروست دەكات لە ڕەپ بوونی چۆك.

٢-كوتان و ئاوسان دەكرێت چاك بكرێتەوە لە پێڵووی چاو بە پەتاتەی ورد كراو ، وە دوای چەند سەعاتێك لە ئاوسان بە ڕەنگ بوون دەكرێت هێورتر ببێتەوە بە شێوەیەكی بەرچاو. وە هەمان شت ڕوودەدات لە كوترانی. كاتێك كە پەتاتە بە تەنكی دەبڕدرێت یان كە دەكرێت بە نان، بەرزی چەوری لە ماددەی ئەكریلامید كە مادەیەكی ژەهراوییە دروست دەبێت لە خۆراكی ئەشەوییات كاتێك كە مامەڵەی لە گەڵ دەكرێت یان لێدەنرێت لە پلەی گەرمای بەرز.

٣-ئەكریلامید بۆی هەیە كە وا سەرەتان (شێرپەنجە)، بەڵام نەزانراوە كە ئەم شتە چۆن مەترسیدار دەبێت بۆ مرۆڤ ئەم مادەی ئەكریلامیدە. لە بەرزترین ئاستی ئەكریلامید ، بەڵام ئاست بەرزی و بەكارهێنانی و ماددە دژی بە ئۆكسید بوون كە هەوڵ دەدات ئاستی ماددەی ئەكریلامید لە پەتاتە بێنێتە خوارەوە.

شلیك



شلیك چەند چەوریەکی بنچینەیی تێدایە وەك گلای سیدین ئەنتۆسیانین، و ناوێتەکانی گۆگرد، وە پیکتین وە شەکرەکانی میوە، سەرباری ڤیتامینەکانی(C ,B1, B2, B9, A) وە هەروەها فسفۆر و سۆدیۆم و گۆگرد و ئاسن و کالسیۆم و ترشی سلیکۆنی یۆدیشی تێدایە. شلیك بۆ خاوێن کردنەوەی خوێن و بەهێزکردن و نەرم کردن و پێکهاتەکەی کاردەکات. هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر هاندانی گورچیلەکان و هەواگۆڕکێ، دەتوانرێت شلیك بۆ چارەسەری هەوکردنی جومگەکان و ڕۆماتیزم و لینجییەکانی بەینی جومگەکان. شلیك کاریگەری لەسەر بەهێزکردنی دڵ و خوێنبەرەکان هەیە هەروەها لەسەر پەستانی خوێن و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت وەك هۆکارێك بۆ چارەسەری کەم خوێنی و گرفتەکانی سووڕی خوێن. مەنگەنیز و کانزاکان دەورێکی گرنگیان هەیە لەم بوارەدا واتە لە دروست بوونی ئێسك و ئەقڵ و کۆئەندامی دەماردا (هەستەوەرەکان) ,هەروەها دەتوانرێت سوود لە گەڵاکانی ببینرێت بەکاربهێنرێت، بۆ نموونە بەکارهێنانی بۆ دروست کردنی چا کاریگەری سوتانی بەر خۆر کەم دەکاتەوە بە جۆرێك ئەتوانین توێژاڵەکانی شلیك یاخود بە کوتراوی لەسەر پێست دابنرێت بۆ چارەسەر. شلیك کاریگەری هەیە لە خاوێن کردنەوەی پێست دا میوەیەکی گونجاوە بۆ چارەسەری پێستی چەور و فراوان کردنی کونیلەکانی پێست وادەکات سیمای دەم و چاو بپارێزێت لە پیری واتە کەمتر پیر دەربکەوێت. وە پێستیش لە هەندێ نەخۆشی سووربوونەوەدە پارێزێت وە هەروەها شلیك سوودی بۆ ددانەکان هەیە وادەکات ددانەکان زیاتر سپی

بـبن و لـه هەنـدێ نەخۆشـیەکانی دووردەخاتـەوە وەك نـەوەی لـەنێوان جگەرەکێـشەکاندا ڕوودەدات لـە پاشمـاوەی پەلـەکانی دوکـەڵی جگـەرە. دەتوانرێـت شـلیك بـەکاربهێنرێت بەشێوەیەکی فراوان وە بۆ چارەسەری ئەنفلۆنزا و نەخۆشییەکانی دابەزینی پلەی گەرمی .

سووده تەندروستییەکانی شلیك :

١-مەنگەنیز بەسوودە بۆ ئێسکەکان یارمەتی دەرە بـۆ دروست بـوون و ڕێـك بـوونی ئێـسکە پەیکـەر هـەروەها تـوخمی پۆتاسیۆم و مەگنـسیۆم و ڤیتـامین k لـە شـلیك دا گـرنگن بـۆ تەندروستی ئێسکەکان.

٢-هەوکردنی جومگەکان لینجی نێوانیان. گرژبوونی کرانـەوەی ماسولکەکان و شـانەکان و وشك بوونەوەی ئەو شلانەی لە لەشدا کـە یاریـدەی گواسـتنەوەی جومگـەکان دەدات وە مـادە ژەهراویە کۆبوەوەکان و ترشـەلۆکەکان (وەك ترشـی یۆریـك) ئەمانـە هەنـدێك کاریگـەری خرا پیان هەیە کە لە ڕەگە سەربەستەکاندا دروست دەبێت و کە لێپرسراون بە پلەی یەك لە هـەوکردنی جومگـەکان و لینجییەکـەی نێوانیـان. شـلیك وەك مادەیـەکی دژە ئۆکـسیدی کاردەکات و دەتوانێت بە شێوەیەکی کاریگەر لە زیانە تەندروستییەکانی بمان پارێزێت.

٣-شێر پە نجە : ڤیتامین c و ئەنتۆسیانین کا یمیفرول کیریستین (هەنـدێك لـە ئاوێتـەکانی فلافونویت لە شلیك دا زۆر باشە لە تایبە تمەندیانا لە دژە ئۆکسان و دژە شێر پە نجەدا بـە پێکهاتەیەکی زۆر باش دادەنرێت لـە چارەسـەری قەڵاچۆکردنی شێر پە نجە و لووەکانـدا. بەکارهێنانی ڕۆژانە ئەبێتە هۆی پارێزگاری کردن لە دروست بوونی خانەکانی شێر پە نجە.

٤-گرنگیدان بە چاوەکان :. هۆکارە سەرەکیەکانی هەموو ئەو گرفتانەی چاو دەگەڕێتەوە بـۆ ڕەگە بەکتریاکان و کەمی هەندێك توخمی خۆراکی. لە سەردەمی پێشوودا بە نـەبوونی ئـەم مـادە خۆراکیـە پـارێزەرە نـەدا و ئۆکـساندنی ڕەگـە سەربەسـتە زیـان بەخـشەکان یـاخود ڕاکێـشانی تەنۆلکـە زیـان بەخـشەکان بـۆ نـاو چـاو وەك وشـك بونـەوەی چـاو و دەمـارە بینـاییەکان و شیبونەوەی پەڵە زەردەکان ، کەم و کـورتی لـە بیـنین دا وە ئەمـەش وادەکـات

زیاتر تووش بوون بە نەخۆشی ئاسان بکات. دژە ئۆکسینەرەکانی وەك ڤیتامین c ، فلافۆنۆین، فینۆڵ و ترشەڵۆکی مادە کیمیاوییەکان Acid لە شلیکدا لەم جۆرە نەخۆشیە دەمان پارێزێت هەروەها کاریگەریەکی تر لە پەستانی چاودا واتە پەستان لە چاوەکاندا یان شێواندن لە چاودا زیان بەخشە بۆ چاوەکان شلیك بەسوودە بۆ ئەمانەش . مادەی پۆتاسیۆمی تێدایە کە چاو دەپارێزێت لەو جۆرە پەستانە.

٥-دەماغ: .گەورە ساڵان تووشی کەمی کۆنترۆڵ کردنی بیرکردنەوە و چالاکییەکانی دەبن ئەمەش دەگەڕێنرێتەوە بۆ پیربوون و هزر و کۆئەندامی دەمار یان ڕەگە سەربەستەکان لێپرسراون لە دروست بوونی پیریدا کاریگەری زۆر خرا پیان هەیە لەم سیستەمەدا . دەماغ و دەمارەکان لاواز دەکات. ڤیتامین c مادە ڕوەکیەکان لە شلیکدا کاریگەری هەیە لەسەر ئۆکساندن یان گەنج بوونەوە و هەروەها دەوڵەمەندە بە یۆد کە ئەمەش زۆر بەسوودە لە باش بەڕێوەچوونی هزر و کۆئەندامی دەمار.

٦-بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن: شلیك ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسیۆم و مەگنسیۆمی تێدایە کە هەردوکیان کاریگەرن لە دابەزینی ئەو پەستانە خوێنەی بەهۆی (NA) سۆدیۆم دروست دەبێت

٧-نەخۆشییەکانی دڵ. مادە ڕیشاڵیەکان و ڕۆنی تیانیە و بەشێکی زۆری دژە ئۆکساندن وەك ڤیتامین c و مادە ڕوەکیەکان (فلافۆنۆی دات) پێکەوە ڕۆڵی گرنگ دەبینن لە تەندروستی دڵدا ئەمانە کاریگەرییان هەیە لە سەر کۆلیسترۆڵ هەندێ لە تاکەکانی خێزانی ڤیتامین B لە ئێستادا لە شلیکدا بەسوودن بۆ چالاك کردنی ماسولکەکانی دڵ و یاریدەی چاکی ئەرکی دڵ دەکات.

٨-دانەکان. شلیك بەتامە وە بەسوودیشە بۆ دانەکان لەکاتی خواردنیدا ددانەکان سپیدەکاتەوە لەبەر ئەوە بۆ زەردنەبوونی ددان باشە.

٩-کاریگەرییەکانی تری: وەك زانراوە یارمەتی دەرە لە پاراستنی لە شێواندنی دروست

بوونی لەش (بۆ ئەو منداڵانەی کە بە شێوەیەکی نا تەندروست لە دایك دەبن).

پێکهاتەی شلیك لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٢٥ملگ فۆسفۆر: ٣٠ ملگ کیلۆکالۆری: ٣٣ ملگ
پۆتاسیۆم: ١٥٠ ملگ ڤیتامین C: ٦٤ ملگ.

قەیسی



قەیسی میوەیەکی کۆنە لای چینی یەکان. چاندنی قەیسی بۆ یەکەم جار لە ئەوروپا دەگەڕێتەوە بۆ پێش لە پێنج یان شەش هەزار ساڵ بەر لە ئێستا. بە شێوەیەکی تایبەت بەدی دەکرێت لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست. ڕنینی قەیسی ئەنجام دەدرێت لە مانگی حوزێراندا.

بڕێکی کەمی ڕەوانەی بازار دەکرێت و زۆرینەی وشك دەکرێتەوە و لە بەرهەمە پیشەییەکاندا بەکار دێت.

لە سەدەکانی ١٥دا قەیسی بەکارهێنراوە لە لایەن ئەغریق و ڕۆمانیەکانەوە بەڵام قەیسی بەشێوەیەکی ئاسان لە ئیتالیا و فەرەنسا بەدەست نەکەتووە. سوود وەرگرتن لە قەیسی وەك میوەیەك تام و چێژی خۆی هەیە، یان بەشێوەی شەربەت، هەمان سوودی هەیە چونکە تامی کۆمبۆتی تیادا نیە. قەیسی ماددەی کارۆتینی (ڕەنگی پرتەقاڵی: ١,٥٠٠غم/١٠٠غم) تیادایە، کە بەکار دێت وەك تایبەتمەندیەکی فرە باش بۆ ماسولکە و پێست. هەروەها قەیسی گەرمۆکەیەکی گەرمی کەمی تیادایە (٤٥ بۆ هەر ١٠٠غم) و تەنها ڕێژەی ١٠٪ لە کاربۆهیدرات.

مەترسی بەدەست هێنانی چەوری زۆری نیە، هەروەها ریشاڵێکی زۆری تیادایە، کە لە چەندین میوەی تردا نیە. بەڵام کەم و کورتی قەیسی لە لاوازی ڤیتامینی دایە، لە هەر ١٠٠ غم دا ٧ ملغم بەدەست دێت. قەیسی بریتیە لە سەرچاوەی فیتامینە ووزە بەخشەکان، وەك فیتامینی C و ئاسن و بۆتاسیۆم و ریشاڵ و فیتامینی ئەی. دەکرێت قەیسی وەك میوەیەکی تازە یان ووشك کراو یان لە پاکەت گیراو بەکار بێت.

سووده تەندروستیەکانی قەیسی بریتیە لە توانای قەیسی بۆ چارەسەرکردنی بەد هەرسی، قەبزبوون، ئازاری گوێ، تا، سەرەتان، و نەخۆشیەکانی پێست و کەمی خوێن. زەیتی قەیسی بەسووده بۆ چارەسەرکردنی شلەژانی ماسولکەکان.

پێشبینی دەکرێت کە قەیسی بەسوود بێت بۆ چاودێریکردنی پێست، بەتایبەت بۆ ڕەگەزی مێ. بۆیە، بەکاردێت لەگەڵ پێداویستیەکانی جوانکاریدا.

سووده تەندروستییەکانی قەیسی:

١ چالاك کردنی کاری هەرس کردن، چونکە یارمەتی هەرسبوون دەدات. بەڵام دڵنیابە لەوەی کە بڕێکی زۆر بەکار نەهێنیت بەشێوەیەك بۆخۆی ببێت بە ژەمێکی تر

٢ یارمەتی دەدات لە خۆرزگارکردن لە بەرماوە چەوریەکان چونکە قەیسی ڕێژدیەکی کەمی لە چەوری و کالۆری تیادایە. دەتوانیت پاش هاڕینی قەیسی لەبری قۆخ، شەربەتی سێو یان زەیتی کالۆری بەرز بەکاربێنیت.

٣ دەرمانێکی باشە بۆ چارەسەرکردنی لاوازی خوێن. کەمی خوێن دروست دەبێت بەهۆی کەمی ڕێژەی خرۆکەی سور. خرۆکەی سور ڕێژەیەکی کەمی لە هیمۆگلۆبین تیادایە و ئەوەش ڕوودەدات بەهۆی کەمی ئاسنەوە. قەیسی ووشك کراو ڕێژەیەکی زۆری لە ئاسن تیادایە و ئەو ڕێژەیە دەبێتە چارەسەرێك بۆ کەمی خوێن.

٤ شەربەتی قەیسی بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی چەندین نەخۆشی بە بەکارهێنانی لەگەڵ هەنگوین یان شەکر وە یارمەتی جەستە دەدات بۆ نزمکردنەوەی پلەی گەرمای جەستە لەکاتی تا دا. جگە لە بەکارهێنانی بە مەبەستی تینوێتی شکاندن و کۆکردنەوەی پاشماوەی خواردن لە جەستەدا، هەروەها بەسووده بۆ چاوو گەدە و دڵ و دەمارەکان بەهۆی لەخۆگرتنی بۆ ڤیتامین و کانزاکان.

٥- بۆ چارەسەکردنی قەبزبوون. بەهۆی لەخۆگرتنی قەیسی بۆ ماددەی بەکتین و سیلیلۆز هەڵدەستێت بە شلکردنەوەی خواردنەکان بە ئاستێکی گونجاو. ئەگەر هاتوو قەبزبوونی بەردەوامت هەبوو ئەوا دەتوانیت ڕۆژانە ٦-٨ قەیسی بەکاربێنیت بۆ گەڕانەوەی باری ئاسای .

٦ -چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی پێست. دەتوانیت پەڕەکانی قەیسی بۆ سوتانی بەرخۆر ئەکزیما و کشانی و خورانی پێست بەکاربێنیت.

پیکهاتەی قەیسی لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٦ ملگ

فۆسفۆر: ٢٠ ملگ

ئاسن: ٢٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٥٦ ملگ

پۆتاسیۆم: ٢٨٠ ملگ

C ڤیتامین : ٩ ملگ

سێپەڕە

سێپەڕە ڕووەکێکە، لە زۆر بواری فراواندا بەکاردەهێنرێت وەکو ئالیك بۆ ئاژەڵ و وە زۆر جار وەك خۆراکی مرۆیی بۆ مرۆڤ بەکاردێت. سێپەڕە لە ماوەی سەدەی هەشتەمی پێش زایین ڕوێنراوە، لە نێوان گەلاندا گرنگییەکەی دەرکەوتووە لەسەرەتای سەدەی حەڤدەیەم دا. وە خەڵك سێپەڕە بەکاردەهێنن لە هەموو جیهاندا لە پێناو هاریکاری گشتی دا. سێپەڕە وەکو سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند دەگەڕێتەوە بۆ کانزاکانی کالیسیۆم و مەگنسیۆم و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و



ئاسن، وە یەکێکە لە باشترین سەرچاوەکانی پرۆتین. وە زۆر دەوڵەمەندە بە کارۆتین و کلۆرۆفیل و ڤیتامینەکانی A, D, E, B-٦, K ، و ئەنزیمە هەرس کەرە جیاوازەکان.

سووده تەندروستییەکانی سێپەڕە:

١- سێپەڕە یەکێکە لە زۆرترین ئەو ڕووەکانەی خوێندنەوەی لەسەر کراوە کە دەست دەگرێت بەسەر ئەو خۆراك و کەرەستە کیمیاییانەی کە لە گەدە و جگەردا هەن کە دەبنە هۆی شێرپەنجە.

٢-خواردنی سێپەڕەی تازە بەسوودە بۆ ئێسکە نەرمە .

٣-زۆر جار بەکاردەهێنرێت لە دژی هەوکردن میزەڵدان.

٤-دەتوانیت لە ڕووی پێستت بەکاری بهێنیت یاخود لە حەمام.

٥- وێنجە (سێپەڕە) یارمەتیدەرە بۆ ماندوو بوون یاخود ئازار لە ماسوولکەکان.

٦- سێپەڕە بۆحەزکردن لە خۆراك (ئارەزوو کردنی خۆراك) بەکاردەهێنرێت چالاکە بۆ هەرس کردن سێپەڕە زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان و کانزا و ئاسن و کالیسیۆم و

مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم و ڤیتامین ((١٢)) .
٧-دیسان بەکاردەهێنرێت بۆ کەم کردنەوەی ئازار و ئیلتیهاب لە جومگەکان و بەشێك لە رۆماتیزم .
٨-یارمەتیدەرە لە دژی کەم خوێنی و هەوکردنی جومگە وە جێگیری رێژەی شەکر لە خوێندا و بەدەست هێنانی گونجاندن لە نێوان رژێنی نوخام و لابردنی ژەهراوی بوون لە خوێن و گورچیلە دا .
٩-بۆ هێورکردنەوەی قورحە و جگەر و چالاککەرەوەی دڵە .
١٠-یارمەتیدەرە بۆ لابردن و نەهێشتنی ژەهراوی بوون و ترش بون.
١١-یارمەتیدەرە لە بەرهەم هێنانی هۆرمۆنی ئەسترۆجین و کاردەکات لە دژی دڵ تێك هەلآتنی بەیانیان.
١٢- پێك هاتووە لە فلورایدی سروشتی و میز هێنەرە.
١٣- وێنجە (سێپەرە)دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەکاتی تا لێهاتن و رۆماتیزم. کاریگەری سوك دەکاتە سەری.
١٤-یارمەتیدەرە دژی هەوکردنی میزڵدان یاخود میزڵدانیکی توش بوو بە هەوکردن و کەم کردنەوەی هەوکردن ، وە یارمەتیدەرە بۆ مانەوەی ئاو وە وا دادەنرێت کە وێنجە (سێپەرە)ی ووشك چالاکە بۆ میزهێنان ، هەروەها بە نەرمی نیش دەکات بۆ چارەسەری نەخۆشی گورچیلە .
١٥- پێك هاتووە لە رێژەیەکی بەرز لە کلۆرۆفیل و کەرەستەی خۆراك بەخش ، وە یارمەتی دەدات بۆ رزگاربوون لە بۆنی ناخۆشی دەم .
١٦- وێنجە (سێپەرە) جەستە چالاك دەکات، بە تایبەتی جگەر ,دژی هەموو بەرهەڵستەکانی(کۆلێن)ە و کەمی خوێن و خوێن بەربوون و نەخۆشی شەکرە و قورحە و هەوکردنی ی جومگەیە
١٧-ئەرکی رژێنەری نوخامی دەپارێزێت
١٨- پێك هاتووە لە دژە نەخۆشی قارچکی و دژی ئۆکسیدە .
١٩-بەکارهێنانی وێنجە (سێپەرە)بە سوودە ,ئەو کەسانە بەکاری دەهێنن کە دەنالێنن بە

دەست بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا یاخود لە دەرمانی نەخۆشی شەکرە، وە بەکاردێت بۆ وەستانی خەست بوونەوەی خوێن، وە هەروەها وێنجە (سێپەرە) لەگەڵ مادەی یارمەتی دەر بەکاربهێنرێت چونکە تۆی فصە بەشێکی زۆر پۆتاسیۆمی تێدایە.

٢٠-دەتوانرێت سوود لە وێنجە (سێپەرە)وەربگیرێت لە چارەسەری نەخۆشی گورچیلە و یارمەتیدەرە بۆ دەرچوون (فرێدانی) بەردی گورچیلە.

٢١- وێنجە (سێپەرە) گرنگیەکی زۆری هەیە سەبارەت بە نەخۆشی شەکرە، لەبەر ئەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێ بە شێوەیەکی سروشتی ، وە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەپارێزێت ئەوە دوپات کراوەتەوە کە وێنجە (سێپەرە)یارمەتی نزم بوونەوەی کۆلیسترۆڵ دەدات.

٢٢- وێنجە (سێپەرە)باشە بۆ بەهێزکردنی ئێسك لە بەدەوەردانی بە کالیسیۆم، یاخود جۆرێك لە چایی دروست کراو لە وێنجە (سێپەرە) بە باشی کاردەکات بۆ یارمەتی دانی ئەو خەڵکانەی کە دەناڵێنن بە دەست هەوکردنی جومگەکان.

٢٣- وێنجە (سێپەرە) دەتوانێت یارمەتی دەربێت لە گەڕانەوەی ڤیتامین ١٢ لە لەشدا.
وە گرنگە ئەگەر هەندێ دژە تەنی زیندەیی بەکارببرێت یاخود هەندێ دەرمانی ناسراو بە شێوەیەکی بەردەوام.

٢٤-کاتێك بابەتەکە پەیوەندی بە شێرپە نجەوە هەبوو ڕەنگە وێنجە (سێپەرە) وەکو چارەسەر بەکارببرێت, یارمەتی گەرم بوون دەدات وە دەرکردنی هەندێ مادەی دیاریکراو کە دەبنە هۆی شێرپە نجە لە جەستەدا.

٢٥-لە نەخۆشییەکانی دڵ، وا دادەنرێت کە شەربەتی وێنجە (سێپەرە)چارەسەرێکی مەزنە بۆ کێشەکانی دڵ، وە گیرانی دەمارەکان ، کۆکردنەوەیەکی گەورە هەیە لە نێوان شەربەتی گێزەر و وێنجە (سێپەرە)

، دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کە شەربەتی وێنجە (سێپەرە)بە تەنهاش بەهێزە.

٢٦-دادەنرێت کە ئاسن کانزایەکی زۆر گرنگە وە کەمی لە لەشدا دەبێتە هۆی کەم خوێنی و بورانەوە و هیلاکی ، دەگوترێت کە وێنجە (سێپەرە) ماددەیەکی دەوڵەمەندە بە ئاسن وە لە ١٪ لە پێداویستییەکانی ڕۆژانەمان پڕ دەکاتەوە لە ١٠٠ گرام لە خواردنی ڕۆژانەمان.

پێکهاتەی وێنجە (سێپەڕە) لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٣٢ ملگ

ئاسن: ١ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٣٩ ملگ

سۆدیۆم: ٦ ملگ

ڤیتامین C: ٨ ملگ

بادەم



بادەم پۆلێن دەكرێت لەگەڵ بەرە یەك ناوكیەكان لە خێزانی prunoidea یە گوڵەكانی دەگۆڕێت بۆ جەستەیەكی سەوز كە خاوەنی تام و چێژێكی زۆرە. كاكڵەی بادەم خۆش و نەرم و شێ دارە بەڵام بەرگی سەوزەكەی لە دەرموە دەگۆڕێت لە دوای گەشەكردنی بۆ رەنگی قاوەیی دواتر بۆ پێستێكی پتە و پایم و دارین.

كاكڵەی گوێزیش نەرمە و ئەویش دوای گەشە كردنی دەگۆڕێت بۆ رەنگی قاوەیی.

بادەم كاریگەری ئیجابی زۆری لەسەر تەندروستیمان هەیە، وەكو سەلامەتی قژ، یاخود بەڕێوەبردنی ئاستی كۆلیسترۆڵ، كاریگەری بادەم لەسەر تەندروستی دەستەواژەیەكە بۆ كاریگەری ئیجابی.

سووده تەندروستییەكانی بادەم:

١-لە لای ئەو منداڵانەی كە ئەناڵێنن بە هۆی توانای هەڵنەگرتنی لاكتۆز، ئامۆژگاری دەكرێن بەوەی كە بادەمی كوتراو لەگەڵ ئاوی گەرم تێكەڵ بكرێت و بیخۆن لەگەڵ شیردا.

٢-رۆنی بادەم خاوەنی نەرم كەرەوەیە یارمەتی نەرم بوونی پاشەڕۆ دەدات هەروەها هەموو كێشەكانی كۆئەندامی هەرس چارەسەر دەكات.

٣-بادەم دەتوانێت كۆلیسترۆڵ كەم بكاتەوە دەتوانێت چەوریە تێر نەبووەكان لەناوبەرێت. دەتوانێت نزیكەی (٨-١٢) لە سەدا كۆلیسترۆڵ كەم بكاتەوە بۆ جێگیری ئاستی كۆلیسترۆڵ.

٤-چالاكە لە سووڕی خوێن، چونكە بادەم دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم و سۆدیۆم وە ئەمانەش

لەو هۆکار و سەرچاوانەن کە دەبنە هۆی رێك خستنی پەستانی خوێن، هەروەها مەگنسیۆم لە بادەم دا رۆڵێکی پۆزەتیف دەبینێ لەسەر دەمارەکان و خوێن بەرو خوێن هێنەرەکان. یارمەتی دەرە بۆ باشتر کردنی دەرپەڕینی مادە خۆراکیەکان کە بە لەشماندا تێ دەپەڕن ، هەروەها کە لە ئاسن پێك هاتووە کە یارمەتی هەڵگرتنی ئۆکسجین دەدات بۆ هەموو بەشەکانی لەشمان و ئەندامەکانی.

٥-دروستی دڵ دەپارێزێت، بادەم بە بەکارهێنانی بەلایەکی کەمەوە ٪٥٠ لە مەترسییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە. بادەم پێك هاتووە لە رێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین E مەترسی توش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە. هەروەها بادەم یارمەتی پرۆتین (سی) دەدات بە کارلێکردن (CRP) لە دژی هەوکردنی دەمارەکانی .

٦-بەهێزکردنی ئێسکەکان: بادەم سەرچاوەیەکی زۆر باشی کالسیۆمە. رێگرە لە پوکانەوەی ئێسکەکان وە یارمەتی دەرە بۆ بەهێزکردنی ئێسکەکان و ددان و ماسولکەکان. بەشێکی زۆر لە یەکەی خۆراکی تری تیادایە کە یارمەتی دەرە لە زیادەی ماددەکان لە ئێسکدا، هەروەها یارمەتی دەدات بۆ تازەکردنەوەی و رێك خستنی هەیکەلی ئێسکی.

٧- یارمەتی لە دەست دانی کێش/ بادەم پێك هاتووە لە ریشاڵی زۆر و پرۆتین ، ئەمیش جۆرێکی باش لە رۆن بەرهەم دەهێنێت کە یارمەتی دەدات بۆ ئارەزوو کردن بۆ خۆراك بادەم رژێمێکی خۆراکی باشە وە دواتر یارمەتیدەری لەشمانە بۆ کەم کردنەوەی کێش.

٨-باشە بۆ نەخۆشیەکانی شەکرە/ بادەم رێژەی شەکر لە خوێندا کەم دەکاتەوە، دوای خواردنی بادەم ئەو کاتە لەش بەشێکی زۆر لە رێژەی شەکر لە خوێندا بەرز ئەکاتەوە، بادەم سنورێك دادەنێ بۆ بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا وە ئاستی ئەنسۆلین لە دوای خواردنەکان.

٩-رێگرە لە دروستکردنی بەردی زراو: ئەو کەسانەی کە رۆژانە (٥) دەنکە بادەم دەخۆن لە ٪٢٥ مەترسیان کەمترە لە دروست کردنی بەردی زراو. هەروەها رۆنی بادەم چەند تایبەتمەندییەکی هەیە بۆ نەرم کردنەوەی پاشە ڕۆ یاخود دژی گیرانە (قەبز بوون).



١٠-مەترسییەکانی توش بوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە ، بادەم ڕێژەیەکی بەرز لە رەگی سروشتی تیادایە ، هەروەها جوڵەی خۆراك لەناو گەدەدا ئاسان دەکات . کە ڕێگر دەبێت لە توش بوون بە شێرچە نجەی کۆڵۆن، سەرچاوەیەکی نایابی ڤیتامین E و کەرەستە کیمیاوی و رووەکیەکانی فلافونیدات کە رێگرە لە گەشەکردنی شێرپە نجەی مەمك. هەروەها سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی بورونە کە یارمەتی دەرە لە خۆپاراستن لە شێرپە نجەی پرۆستات.

١١-ڕۆنی بادەم بە تێکەڵ لەگەڵ ترێ ڕێگرە لە هەڵوەرینی قژ، وە رێگرە لە پیر بوون، هەروەها لە ناوەری کرێزی سەرە و یارمەتی دەری پێستە وەکو ماسك بۆ دەم و چاو بەکاردێت، کاتێك دەم و چاو ووشك بوو، وە رێگرە لە پەیدابوونی زیپکە وە سەرە رەشە ووردەکان کە بەدەم و چاوەوەیە تا ماوەیەکی زۆر کاریگەری خۆی دەهێڵێتەوە وە چارەسەرێکی باشە بۆ زیپکەی لاوی.

١٢-هەروەها پێستی لەش چاك دەکات وە پیربوونی پێشوەخت لەناو دەبات وە خۆراك دەدداتە پێست کە وای لێدەکات نەرم و جوان بێت.

١٣-بەهێزکردنی ووزەیە/ هەموو مادە خۆراکیەکان کە لە بادەم دا هەن وەکو/ پرۆتین و مس و مەنگەنیز و ڤیتامین کاردەکەن بۆ دروست کردنی ووزە لە لەشدا.

١٤-بادەم یارمەتی مێشك دەدات/ سەرچاوەیەکی هەرە زۆری رەگەزە خۆراکییەکانە کە یارمەتی پێشکەوتنی عەقڵ دەدات، خواردنی بادەم لە هەموو تانی بەیانیانیەك دا باشە .

یارمەتی دەرە بۆ بیرکەوتنەوە، وە یارمەتی خانەکانی مێشك دەدات.

١٥-سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە، بادەم باشترین سەرچاوەی پرۆتینە رووەکییەکانە .

چارەکێك کوپ (نزیکەی ٣٠ بادەم) پێك هاتووە لە (٦-٧) گرام لە پرۆتین.

بەکارهێنانی بادەم لە گشت وەرزەکادا دەبێ. بادەم خواردنێکی خۆش و شیرینە

بەڵام بادەمی تاك خواردنی لەگەڵ ڕۆنی بادەم دا دەبێت.

شیری بادەم

سوودە تەندروستییەکانی شیری بادەم :

١-یارمەتی گەشە دەدات ، کاریگەری لەسەر چالاکی و لێپرسراویەتی جەستەوە هەیە.

٢-مەنگەنیز کە لە شیری سۆیادا هەیە ئەنزیمەکان لە جەستەدا چالاك دەکات.

٣-مەگنسیۆم ئیش دەکات بۆ گۆڕینی خواردن بۆ ووزەی بەکارهێن، وە یارمەتی رژێنی دەرەقی دەدات بە شێوەیەکی دروست ، پاراستنی دروستی ئەندامەکان دەگریتە خۆ.

٤-پێك هاتووە لە ڤیتامین E کە دژی ژەهراوی بوونە، وە ئەو ڕەگە ئازادانە لەناو دەبات کە دەبنە هۆی زیان لە توێژاڵ (بەرگی) خانەکان.

٥-ڕەگەزی سیلینیۆم :کە کۆئەندامی زاوزێ باش دەکات کە بەشێوەیەکی دروست کار بکات .

٦- پۆتاسیۆم :یارمەتی دەرە لە پاراستنی پەستانی خوێنی سروشتی.

٧-لەبەر ئەوەی لە کۆلیسترۆڵ پێك نەهاتووە بەمەش مەترسی کەمتر هەیە لە تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.

٨-ڤلافونیدات :بەرگی بادەمی زەوی باشە بۆ دروستی دڵ.

٩-بە سروشتی خۆی تامێکی سروشتیی هەیە پێویستی بە تامی دەستکرد نییە.

١٠-بە ئاسانی دروست دەکرێت و هەڵدەگیرێت .

١١-لە کاتی دروست کردنی شیری بادەم دا هیچ ڤیتامین و کانزایەك لە دەست ناچێت لەبەر ئەمەش زۆر گرنگ نییە کە لێ بنرێت .

١٢-وا دادەنرێت کە بەدیلێکی باشە بۆ ئەو کەسانەی کە توانای لاکتۆزیان نیە.

قارچكی بادەم



قارچكی بادەم گەشەدەكات لە بەراری بەرازیل و ئەرجەنتین لە دۆخێكی ئیستیوائی (مام ناوەند) وە لەكاتی ئێستادا چاندنی لە هۆڵەندا ئە نجام دەدرێت .

قارچكی بادەم تامێكی خۆشی هەیە، بادەم پێك هاتووە لە ڤیتامینەكانی A،C، سۆدیۆم ، پۆتاسیۆم ، كالسیۆم، فۆسفۆر، مەگنسیۆم و ئاسن .

شێوەكانی قارچكی بادەم جۆراوجۆرە ، بۆ دا پۆشینی قارچكی بادەم پلەی جۆراوجۆری لە رەنگی قاوەیی هەیە وە قەدێكی سپی هەیە ، وە ئەستوری و درێژی جیاوازە لە قارچكی سپی، قارچكی بادەم كەمترە درێژییەكەی كاتێك پێ ئەگات قارچكی بادەم لە رێژەیەكی زۆر لە توخمی ووشك پێك هاتووە ، وە بەشێكی كەم شێ ومردەگرێت لەكاتی لێنان دا.

وە لێرەدا چەند بەشێكی دیاریكراو لە قارچكی بادەم هەیە ، قارچكی Agaricusblazei و Murill ناسراوە بە ناوی قارچكی بادەم یان Himemastutake, لە بەرازیل نهێنی گەشەكردنی ئاشكرا نییە هەتا ئێستا ، دارەكانی زیندوون ، بەڵام گەڵاكانی مردوون، قارچكی بادەم لەسەر تێكەڵاوی (ئاوێتەكردنی) لەگەڵ پەیینی ئەسپ و كاو و پوش و پاڵاش ئە نجام دەدرێت لەگەڵ پەیینی دەواجن كە دا پۆشراوە، وە وا دادەنرێت كە چاندنی قارچكی بادەم چاندنێكی خاوە، وە چاندنەكەی خاوەنی بەروبومی دیاریكراو ئە نجامی دەدات بە تەنها .

سووده تەندروستییەکانی قارچکی بادەم:

١-سەرما و ئەنفلۆنزا: هەرچەندە بەشێکی کەم لە ڤیتامین Cی تێدایە، بەڵام ئەنجامەکان دەریان خستوە کە رێگرە لە کۆکە و پیسایی لوت کەم دەکاتەوە.
٢-رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا کەم دەکاتەوە هەروەها بەسەر کەوتوانە بەکاریان هێناوە بۆ هەندێ حاڵەتی هەوکردنی جگەر.
٣-لە قارچکی بادەم دا توخمی زۆر گرنگ هەیە وە رەگەزی زۆر بە سوودی تێدایە لە کالسیۆم یارمەتی قژ و نینۆکەکان دەدات و جوانتر و درەوشاوەتریان دەکات.
٤-یارمەتی بەرنگاربوونەوەی گوێزانەوە دەدات هەروەها خاوەنی ڤیتامین A یە کە توێژاڵی خانەکان بە ساغی دەهێڵێتەوە وە هەروەها وای لێدەکات زیاتر بە توانا بێت بۆ دەست گرتن بەسەر بوونەوەرە زیندوەکاندا کە دەبنە هۆی نەخۆشی.
٥- پێك هاتوە لە ڤیتامین C کە روخسارێکی جوان و تەندروستت دەداتێ.
٦-لە فۆسفۆر پێك هاتووە بەڵام ئایا بوونی فۆسفۆر چی دەبێت لە خۆراکمان؟ رۆڵێکی سەرەکی و گرنگ دەبینێ لە پێك هێنانی ئێسك و ددان هەروەها رۆڵێکی گرنگ دەبینێ لەشدا لە کاتی بەکارهێنانی کاربۆهیدرات و چەوری وە رێك خستنی پرۆتینی گەشە، چاککردنەوەی خانەکان، هەروەها بۆ بەرهەم هێنانی گەردی ATP کە لەش بۆ هەڵگرتنی وزە بەکاری دەهێنێت یارمەتی گرژبوونی ئێسك دەدات و پێك هێنانی شانە ماسولکەییەکان ، وە پاراستنی رژێمی لێدانی دڵ.
٧- ئاسن کانزایەکی گرنگە وە کەمیی دەبێتە هۆی کەم خوێنی و بوورانەوە و ماندوو بوون ، قارچی بادەم دەوڵەمەندە بە ئاسن ، لە کاتی خواردنی ((١٠٠ گرام)) لە رۆنی بادەم (١,٢) لە ئاسن مان دەست دەکەوێت.
٨-کۆئەندامی بەرگری باش دەکات وە بۆ چاککردنی لەوزەتێن.
٩-قارچك بەکاردەهێنرێت لە بواری دروست کردنی دەرمان بە هۆی کاریگەری باشی لەسەر کەم و کورتییەکانی لاشەیی و دەست گرتن بەسەر کۆلیسترۆڵ و شەکر لە خوێندا.
١٠- پێك هاتووە لە رێژەیەکی زۆر بەرز لە بیتاکلوکان.

١١-بە هۆی چالاکیەکەیەوە بەکاردەهێنرێت دژی کیسکردن (ئاوسان) لە چارەسەرکردنی شێر پە نجەدا بەکاردێت.

١٢- کردارێکی باشی تیایە لەسەر ئۆرگانەکانی لەشی مرۆڤ وە لە ناوبردنی بەکتریاکان.



دەزگای لەناوبردنی میکرۆبەکان

١٣-هەروەها توانای رێك خستنی ئاستی گلوکۆزی لە خوێندا هەیە لەبەر ئەوەی ئاستی ا دیونیکیتین لە لەشدا زیاد دەکات.

پێکهاتەی قارچکی بادەم لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٨ ملگ	بەکولاّوی:٤ ملگ
فۆسفۆر: ١٢٥ ملگ	بەکولاّوی:٥٣ ملگ
ئاسن: ١,٢ ملگ	بەکولاّوی:٥٣ ملگ
پۆتاسیۆم: ٤٢٥ ملگ	بەکولاّوی:٤١٠ ملگ
کیلۆ کالۆری: ١٢	بەکولاّوی:٥٣
مەگنیسیۆم: ١١ ملگ	بەکولاّوی:١٢ ملگ
سۆدیۆم: ٨ ملگ	بەکولاّوی:٢٧٠ ملگ
A ڤیتامین: و,٠ ملگ	بەکولاّوی:١,٥ ملگ
C ڤیتامین: ٤,٩ ملگ	بەکولاّوی:١,٥ ملگ

خەردەل (خەرتەلە)کاهو



خەرتەل رووەکێکی گیاییە ، بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی مەترێك وە لق و پۆپی زۆری لێ دەبێتەوەو بەتاییەت لەچڵەکانی ئەمەش لە نوکی خەرتەلەکەدا، گەڵاکانی سادەو بەرانبەر یەکترن. خاوەنی گوڵی زەردە و بەشێوەی هێشو یاخود میوە کە شێوەی لولەکی و تۆپیین و ڕەنگی زەردی قاوەییە، پێك هاتون لە بەرێکی تۆپی کە شێوە و قەبارە پچوکن. خەرتەلە لە سەردەمانێکی کۆنەوە دۆزراوەتەوە . وە ڕۆمانیەکان بەکاریان هێناوە بۆ تەرکردنەوەی زەڵاتەی تون. توێژینەوەکان دەریان خستووە کە زۆرجار گرنگی هەیە لە دژی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە.

سوودە تەندروستییەکانی خەردەل (خەرتەلە):

١-خەرتەلە پێك هاتووە لە کانزا و ڕەگەزی گرنگ وەکو کالیسیۆم کە بەسوودە بۆ قژ و نینۆك بە شێوەیەکی تەندروست دەیانپارێزێت.

٢-ئاسن کانزایەکی زۆر گرنگە، وە کەمی دەبێتە هۆی کەم خوێنیو بورانەوە و ماندوو بوون، خەرتەلە دەوڵەمەندە بە ئاسن بەکارهێنانی ١٠٠ گرام لە ڕۆژێکدا ڕێژەی ١,٤ ٪ ئاسنی تێدایە.

٣-خەرتەلە پێك هاتووە لە ڤیتامین C کە پێست دەپارێزێت وە دەرکەوتووە کە دەبێتە هۆی لەناوبردنی کۆکە و نەهێشتنی پیسایی لوت.

پێکهاتەی خەردەل (خەرتەلە) لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٥٠ ملگ	کیلۆ کالۆری: ٢٨ ملگ
ئاسن: ١,٤ ملگ	C ڤیتامین: ١٥ ملگ
پۆتاسیۆم: ٣٠٠ ملگ	

ئەنەناس



ئەنەناس خاوەنی تام و چێژێکی خۆشە و شێوەیەکی درەوشاوەیی هەیە و بەهێزە ، وە دەورە دراوە بە تاج لەسەرەوە ، ئەنەناسی پێگەیشتوو گونجاوە بۆ بەکارهێنان.

ئەنەناسی پێ گەیشتوو لە دەوڵەتانی وەکو (ساحل العاج و بەرازیل و ئەمریکای ناوەراست) هەیە پوختەی ئەنەناس یارمەتیدەرە بۆ چارەسەری پرۆتینەکان و یارمەتی لەناوبردن و دژی (هەوکردنە) وە ئەمەش رێگرە لە دروست بوونی جەڵتەی خوێن. وە هەوکردنی جومگەکان کەم دەکاتەوە ، خەرتەلە لە کۆمەڵێکی زۆر لە ریشاڵ کە گونجاوە بۆ توانەوە ، رۆنی ئەنەناس وەکو شەربەتێ بۆ مەساج کردن بەکاردێت یاخود بۆ شێلان بە کاردێت. ئەو خەڵکانەش دەتوانن بەکاری بهێنن کە دەناڵێنن بەدەست بەردی گورچیلەوە وە باشترە شەربەتی ئەنەناس بخۆنەوە بە شێوەیەکی رێك و پێك.

وە بۆ ئەو کەسانەش بەسوودە کە ماوەیەکی دوور و درێژ کاردەکەن ، وە ئەنەناس یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە رووبەروی ئەکزیما دەبنەوە ، ئەنەناس پێك هاتووە لە رەگەزی گرنگ وە هەروەها مەنگەنیز کە ئێسك دەپارێزێت و بەهێزی دەکات و خاوەنی ڤیتامین C ی دژە ئۆکسیدە ، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینەکانی B_1 ، B_6 و مس و ریشاڵە خۆراکییەکان .

سوودە تەندروستییەکانی ئەنەناس:

١-بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی توشی هەوکردنی جیوب بوون وە ڕیچکەی هەوای بەکاربردنی ڕێك و پێکی ئەنەناس پیسای لوت لەناو دەبات لە کونەندامی لوت و جیوب و هەناسە و هەوکردنی.

٢-بۆ بەهێزکردنی ئێسکەکان/ لەبەر ئەوەی مەنگەنیزی تیادایە ئەمەش گرنگە بۆ لەش و ئێسك وە بونیات نانی ڕیشاڵەی الفام؟؟

٣-جەڵتەکانی خوێن / پوخت کراوەکانی ئەو خواردنانەی کە لە ئەنەناسدا هەن **مەترسیەکانی جەڵتەی خوێن کەم دەکەنەوە هەروەها** یارمەتی کێشەکانی دڵ دەدەن.

٤-هەرس کردن/ پۆختەکراوەکانی دیسان یارمەتی کرداری هەرس کردن دەدەن تەنانەت **کەرتێك** ئەنەناس دوای خواردن ، ئاوسان و گیربوون وە نیشانەکانی کوڵۆن دەماری و غازات **و دڵ تێك هە**ڵاتن لە ناو دەبات.

وە ئەنەناس سودێکی زۆری هەیە لەلایەنی تەندروستیەوە یارمەتیدەرە لە ڕزگاربوون لە **ماندوو بوون.**

٥-سەرما و ئەنفلۆنزا / لە جیاتی خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵ یان تەواوکەرەکانی ڤیتامین C هەوڵبدە شەربەتی ئەنەناس بخۆیتەوە خاوەنی نزیکەی هەمان ڕێژەی ڤیتامین Cیە ، بەڵام دەرکەوتووە کە کۆکە لە ناودەبات وە دەبێتە هۆی دەردانی پیسای لوت.

٦-هەوکردنی جومگەکان/ کوپێك لە شەربەتی ئەنەناسی تازە هەموو ڕۆژێك یارمەتی کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکان دەدات.

٧-چاوەکان/ دواهەمین سوودی گەورەی ئەنەناس بۆ تەندروستی ڕێژەی زۆری بیتاکاروتینە - دژە ئۆکسیدە کە ئەمەش باشە بۆ تەندروستی چاو، لەوانەیە بەکاربردنی ڕێکو پێکی شەربەتی ئەنەناس یارمەتی ڕێگەگرتن لە لەدەست دانی چاوەکان بدات.

چاوێك بخشێنە بە سوودەکانی شەربەتی گێزەر ئەگەر دەتەوێت زیاتر لە سەرچاوەکان بزانیت.

٨-تەندروستی پوك زۆر گرنگە/ ئەنەناس یارمەتی ئەم بوارەش دەدات وە سنورێك دادەنێ

بۆ هەوکردنی پوك.

٩-الاصلاح الانسجه : نەنزیمەکان لە ئەنەناسدا بەکاردێت بۆ چارەسەری نەشتەرگەری هەوکردنی جومگەکان ، ڕۆماتیدی بۆ چاککردنی گونجاندن ئەمەش لە ئەنجامی پێکانەکان.

١٠-جەڵتەی خوێن/ تاقیکردنەوە شاراوەکان (سرییەکان) دەریان خستووە لەو نەخۆشانەی کە بە دەستی ناتەواوی دڵیانەوە دەناڵێنن جەڵتەی خوێن لەناو دەبات.

برۆملین لەناو دەبات کە دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ.

١١-خۆراکی مێشکە/ ئەنەناس بە سوودە بۆ عەقڵ ، وە باشە بۆ پاراستن لە نەخۆشیەکانی لەدەست دانی زاکیرە و دڵ تەنگی و خەمۆکی.

پێکهاتەی ئەنەناس لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٢ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٥٠ ملگ

سۆدیۆم: ٤ ملگ

C ڤیتامین: ٢٥ ملگ

مادە ڕیشاڵیەکان: ١,٢ غرام

کاهوو الهندباێ



تاڵیشك کاستی _کاستی بە خێرایی دەروێت و گەشە دەکات بە پشت بەستن بە پلەی گەرمی سروشتی گەشە دەکات لە کۆتایی مانگی (یەك) وە لە وەرزی بەهاردا زۆر کات دەروێت لە ماوەی (٨) هەفتەدا، دەتوانرێت کاستی بروێنرێت لەسەرەتاکانی مانگی بەهاردا لە ژێر خاوی پلاستیکیە ساردەکان. بەڵام زۆر جار تەنك و درێژن، لەبەر ئەوەی ڕۆژەکان زۆر کورتن وە ناو خانوە پلاستیکەکان زۆر تاریك و فێنکن. هەرچەندە تۆوەکان گەشەبکەن و بڕوێن بۆ ماوەیەکی درێژتر باشترە، بەڵام تۆوەکان بەکاردەهێنرێن بۆ دەرمانی کۆلیسترۆڵ ، چەوریەکان ، تاوزەی گەرمی وە سودی بۆ جگەر هەیە، وە بەکاردەهێنرێت بۆ هەوکردن و ئاوسان، هەروەها ئاماژە بەوە دەکرێت کە ڕەگی هندباو بەکاردەهێنرێت بۆ هێورکردنەوە، هەروەها ڤیتامین K, C, E, A, تێدایە، گرنگیەکی زۆری تیادایە بە هۆی ئەم ڤیتامین و ماددانەوە.

وە هندباو کۆمەڵێك لە کاربۆهیدرات بەرهەم ئەهێنێ ئەوانەی کە بەکتریا وەك خۆراك بە کاردەهێنن لە کەناڵی هەزم کردنەوە. یارمەتی لەش دەدات بۆ ڕێگری کردن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن، وە کالسیۆم و مەگنسیۆم لە لەشدا زیاد دەکات، کە لەوانەیە بتوانرێت لە خواردنێکی دیکەوە بمژرێت، هەروەها یارمەتی بونیادنانی ئێسك دەدات.

سووده تەندروستییەکانی کاهوو الهندباێ:

١-بۆ چارەسەری شێرپەنجە/ وا دادەنرێت کە هندباو سەرچاوەیەکی نایابی ڤیتامین A یە، وادەکات کە خۆپاراستن لە شێرپەنجە ئەگەری هەبێت (بە تایبەتی لە شوێنە راستەوخۆکان و میزڵدان)

٢-بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی ، شەربەتی هندباو لەگەڵ کەرەوز و مەعدەنوسدا چارەسەرێکی باشن بۆ ئەو کەسانەی کە کەم خوێنیان هەیە، وە ئەم تێکەڵانەش وەکو

بەهێزکەری خوێن کاردەکەن.

٣-لەبەر ئەوەی تاووزەی نزمی تێدایە خواردنێکی باشی لێ دروست دەبێ شەربەتی هندبای خاو یان خواردنی بەرەکەی یارمەتی زۆر لە دەست دانی کێش دەدات.

٤-بۆ چارەسەری تەنگەنەفەسی/ شەربەتی هندبائ تێکەڵ لەگەڵ گێزەر و کەرەوز وا دادەنرێت باشترین یارمەتی دەر بێت بۆ نۆرەکانی تەنگەنەفەسی .

٥-چارەسەری قەبزی (گیربوون) دەکات/ رەگەزەکانی خۆراك گرنگن، وە ڕیشاڵەکان لە زەڵاتەی سەوزە سەوزەواتەکان یارمەتی کەم کردنەوەی گیر بوون(قەبزی) دەدەن ، ئەمەش لەگەڵ تێکەڵەی سێو وشەربەتی گێزەر.

٦-کێشەکانی چاو/ یارمەتی کێشەکانی چاو دەدات وەك (تاریك بوونی گلێنەی چاو ، کوێری الصفور البقعی وە هتد)

شەربەتی هندبائ شەربەتێکی کاریگەرە کە کاریگەرییەکی ئیجابی هەیە لە کاتی تێکەڵ کردنی لەگەڵ گێزەر و مەعدەنوسدا و کەرەوزدا، وە شەربەتی سپێناغ، خواردنی نزیکەی ١٨٠ ملم واتە (٦کوپ) لەم شەربەتە تێکەڵە بەرێك و پێکی باش بونێك دەبینین لە ماوەی چەند مانگێکی کەمدا

پێکهاتەی کاهوو لە ١٠٠ گرام:

.کالسیۆم: ٦٠ ملگ

فۆسفۆر: ٧٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٠ ملگ

پۆتاسیۆم: ٣٠٠ ملگ

سۆدیۆم: ٢٥ ملگ

سێو



کاتێك کە لە ژێر دارێکی سێو دا دادەنیشی، سەیری مێروولەیەك دەکەی دروات بەرەو ماڵەکەی چێژ لە دیمەنی جیاکانی وەردەگرێت ، هەموو ئەو ماندووبونانە لە بیردەکەی لە کاتی نیش کردندا ، ئەمە سەبارەت بە داری سێو، بەڵام بەرهەمەکەی (بەر) سەرچاوەی تامێکی خۆش و چارەسەری کۆمەڵێك نەخۆشییە ئەو کەسانەی کە دەگەڕێن بە دوای چارەسەرکردنی کێشەی قەڵەوی ئەوا سێو باشترین نمونەیە بۆ چارەسەرکردن.

سێو پێك هاتووە لە (٦٠) تا وزەی گەرمی بەڵام لەمانەش گرنگتر پێك هاتووە لە کۆمەڵێك لە شەکرە بە سوودەکان بە تایبەت شەکری (فرەکتۆز) و ڕیشاڵەکان، ئەمە واتە ڕێگری کردن لە تووش بوون بۆ پێك هێنانی چەوری لە لەش دا.

چونکە ڕیشاڵەکان ڕێگرن لە سەرهەڵدانی چەوری , خواردنی زۆری سێو لایەنی خراپ بە دوای خۆیدا دەهێنێ، توێژینەوەکان دەریان خستووە کە خواردنی سێو بە شێوەی لە ڕادەبەدەر نەبێتە هۆی گەرکەوتنی چەوری لە لەشدا بەڵام خواردنی بە شێوەی ڕێك و پێك کاریگەری پێچەوانە دەبێتەوە، پێش هەموو ژەمێکی خواردن سێوێك بخۆ یارمەتیدەرە بۆ کەمتر خواردن لە کاتی نان خواردن.

وتراوە ئەگەر (٣) سێو بخۆی لە ماوەی یەك ڕۆژ کەمە، بەڵام سوودو کاریگەری زۆری هەیە دواتر دروستی سییەکان دەپارێزێت , خواردنی سێو لە هۆڵەندا زۆر بەر بڵاوە.

سووده تەندروستییەکانی سێو:

١-بۆ چارەسەری ئەنیما ، سێو بەسوودە بۆ چارەسەرکردنی کەم خوێنی ، کەم خوێنی واتە کەمییە لە هیمۆگلۆبین لە خوێندا بەمەش دەتوانیت خوێن زیاد بکەیت لە کاتی خواردنی

خواردەمەنیەك كە دەوڵەمەندە بە ئاسانی وەكو سێو.

٢-دەرکەوتووە کە سێو یارمەتی بەرەنگاربونەوەی نەخۆشی داخورانی ئێسك دەدات ، وە بە زیادکردنی خواردنی سێو ، ئێسك زیاتر بەهێز دەبێت وە لێرەدا رەگەزێکی دیکە لە سێودا هەیە ئەویش (بورون) ە، کە ئێسکەکان بەهێز دەکات.

٣-چارەسەری تەنگەنەفەسی دەکات. ؛ ڕۆژانە شەربەتی سێو بخۆرەوە یارمەتی دەرە بۆ لەناو چوونی تەنگەنەفەسی.

٤-لەناوبردنی زهایمەر: ماددەی کریستینی تێدایە ، خانەکانی مێشك دەپارێزێت لە تووش بوون بە زەهایمەر.

٥-مەترسیەکانی نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە وە ڕێژەی کۆلیسترۆلی بەرز دادەبەزێنێ. وە بوونی مادەی (بەکتین) لە سێودا LDL ی کۆلیسترۆڵ کەم دەکاتەوە ، ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە دوو سێو دەخۆن یارمەتیان دەدات بۆ کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ ، ئەمەش زۆر بەسوودە بۆ دڵ ,نزیکەی ١٦ لەسەدی کۆلیسترۆڵ کەم دەکاتەوە.

٦-شێرپەنجەی سی/ یارمەتیدەرە بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی مەترسی توش بوون بە شێرچە نجەی (سی یەکان) نزیکەی ٪٥٠ لە مەترسی کەم دەکاتەوە ، وە ئەمەش ئەگەڕێتەوە بۆ ئاستی بەرزی فلامونویو کە تیایدا هەیە.

٧- پاراستن لە شێرپەنجەی مەمك/ دەتوانیت سێو بخۆیت بۆ یارمەتی دان لە بەرگریکردن لە توش بوون بە شێرپەنجەی مەمك.

٨- پاراستن لە شێرپەنجە. بە بەکارهێنانی توێکڵی سێو دەتپارێزێت لە تووش بوون بە نەخۆشی کۆڵۆن ، ئەمەش بەهۆی بوونی (بەکتین) لە سێودا، وە هەروەها ڕۆڵێکی پۆزەتیف دەگێڕێت لەسەر کۆئەندامی هەرسدا.

٩-ڕێگری کردن لە شێرپەنجەی جگەر/ خواردنی سێو لەگەڵ توێکڵەکەی ٪٥٧ لە مەترسیەکانی تووش بوون بە شێرپەنجەی جگەر کەم دەکاتەوە.

١٠-بەرهەڵستی دژی نەخۆشی شەکرە/ بونی مادەی بەکتین لە سێودا دادەنرێت بەو مادەیەی کە لەش پێویستی پێیەتی بۆ بەرهەڵستی کردن بۆ ڕێژەی ئەنسۆلین لە جەستەدا و کەم کردنەوەی وە یارمەتی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە دەدات.

١١- لاوازی و بێ هێزی/ دەزانین کە سێو باشە بۆ وازهێنان لە لاوازی و بێ هێـزی زینـدەیی و گەشە دەبەخشێتە لەشمان.

ئامۆژگاری:

وە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ هەرچی زووتر چاك بوونەوەی لە نەخۆشییەکەی ئەگەر تۆ دەتەوێت کێشی زۆرت کەم بکەیتەوە ڕۆژانە سێو بخۆ، هەروەها یارمەتی لەناوبردنی ژەهراوی بوون دەدات لە لەشدا وە باشترکردنی تەندروستی.
سێو باشە بۆ جەستەت ، بەڵام باش نیە هەموو کات بۆ ددان ، بۆیە پێویستە لەسەرمان دوای خواردنی سێو ئاو بخۆینەوە.
پێکهاتەی سێو لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	**٤ ملگ**
فۆسفۆر:	**١٠ ملگ**
کیلۆ کالۆری:	**٤٨ ملگ**
پۆتاسیۆم:	**١٢٠ ملگ**
سۆدیۆم:	**٢ ملگ**
ڤیتامین C:	**١٠ ملگ**

هلیۆن



بناغـەی کـەنگر لـە ناوچـەکانی ڕۆژئاوایـەوە دورگـەی دەریـای سـپی ناوەڕاسـت، کـەنگر دۆزرایـەوە لـە کێڵگەکانی ڕۆمانیـا، نزیکـەی زیـاتر لـە ٢٠٠٠ ساڵ پێش ئێستا ، کەنگر گەیشتە انگلترا لـە سـاڵی ١٥٤٨ فەرەنسیەکان لـە (لویزیانـا) کـەنگریان چـاند لـە نیـوەی سـەدەی نۆزدەهـەم دا. وا دادەنرێـت کـە ئێستا کالیفۆرنیا مەڵبەندی دروست کردنی کەنگربێت، وەرزی کەنگر مانگی (٣ و ٤ و ٥) یـە ، کەنگر بەشێکی زۆر لە ڕیشاڵ و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و فۆسفۆر و ئاسن وە ڕەگـەزی گرنگـی دیکەی تێدایە. بۆ ڕێك خستنی هاوسـەنگی یارمـەتی کردارەکـانی جگـەر دەدات ، هـەروەها یارمەتی دابەزینی کۆلیسترۆڵ دەدات لە خوێندا، وە یارمەتی ڕەپ بوونی خوێنبەر و جومگە ژان دەدات، یارمـەتی چارەسـەری هـەوکردنی جگـەر دەدات، وە زەردووی چـاك دەکـات، وە کاریگەری ئیجابی هەیە لەسەر ڕێژەکانی شەکر لە خوێندا ، وە ئارەزووی خـواردن و هـەرس کـردن بـاش دەکـات، ژانـە سـك و ئاوسـان و خـۆگرتن لـە خـواردن و دڵ تێـك هـەڵاتن و هەڵاوسانی سك باش دەکات ، کەنگر هەروەها پـاڵ دەنێت بـە زەردووی زراو لـە جگـەردا وە لەوانەشە یارمـەتی هەنـدێك لـە جۆرەکـانی سەرئێـشەی نیـوەیی بـدات وە بـە تایبـەتی ئەوانەی کە بەهۆی ژەهراوی بون لە خوێنەوە ڕوودەدات، یارمەتی لەش دەدات بۆ ڕزگـاربوون لە هەندێك ئاوی زیادە، دێوکیفیس ی لەش ، وە پێست بـاش دەکـات، زۆر جـار ئامۆژگـاری دەکرێت بەوەی کە بەشی ئاوەوەی کەنگر بەکاربهێنرێت بۆ دەرکردنی بەرد لە زراو، وە باشـە بۆ نەخۆشیەکانی جگەر، لەوانەیـە بەشـی ئـاوەوەی کـەنگر بپارێزرێت بـە ئاسـانی لـەناو شوشەکانی ڕۆندا، و بەکاردەهێنرێت بە شێوازی ئیتالی لە ڕێگەی کوڵانی کەرتی کەنگرەکە بە تەواوەتی ئینجا لێکردنەوەی پەڕەکانی، دواتر بخرێتە نـاو کـەرەوە و ساسـی کەرەکـەو

کەرەی تواوە یاخود سیر یان سەری سیری کوڵاو و مەعدەنوسی وردکراو لەگەڵ پەنیری پارمیزانی هاڕاو لەگەڵ وردە نان و زەیتی زەیتون پاشان دەکریت بکریتە ناو فرنەوە.

سوودە تەندروستییەکانی هلیۆن:

١-هەرس کردن/ لە گرنگترین سوودەکانی کەنگر رۆڵێکی گرنگی هەیە لە یارمەتیدانی کۆئەندامی هەرسدا بە تایبەتی لەگەڵ رووەکە سەوزەکانی دیکەدا وکو/ مەعدەنوس ، وە زۆرجار لە رابردوودا کەنگریان بەکارهێناوە بۆ هێورکردنەوەی گەدە. زۆرکات کەنگر بەکاردێت وەکو چارەسەری کۆڵۆن ی دەماری (LBS) لە هۆکارەکانی بەکاربردنی کەنگر لە کرداری هەرس دا ئەوەیە کە یارمەتی جوڵانی تورەکەی زراو دەدات دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسید، کەنگر لە هەمووی زیاتر ماددەی دژە ئۆکسیدی هەیە. بەهێزترین دژە ئۆکسید لە کەنگر دا بریتییە لە کوریستیت، و روتین، ئەنسۆسیانین، سینارین، تیولین ، سیلیمارین.

٢- پاراستن لە شێرپەجە/ لە کەنگر دۆزراوەتەوە لە ناو گەڵاکەیدا کە ئەرکی لەناوبردنی خانەی شێرپەنجەیە وە زۆرێك لە بەرزبوونەوەی لە توش بونی خانەکان بە شێرپەنجە جۆراوجۆرەکان.

وەکو لە شێرپەنجەی پرۆستات و خوێن و مەمك وە دادەنرێت کە رژێمی خۆراکی دەوڵەمەندە بە فلافید کە مەترسییەکانی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك کەم دەکاتەوە.

٣-زیادەی دەردانی زەرداو/ گەڵاکانی کەنگر خاوەنی دژە ئۆکسیدن بولیفینول، وە ناو دەبرێت بە سینارین کە ئەویش دەردانی زەرداو زیاد دەکات.

٤-باشە بۆ جگەر/ بە هۆی سینارین دژە ئۆکسیدەوە کەنگر زۆر بە سوودە بۆ جگەر بۆ ئەوەی سەر لەنوێ جگەر رێك بخاتەوە بە بەکارهێنانی کەنگر ماوەیەکی زۆرە لە زانستی پزیشکیدا چارەسەرە لە بری چارەسەری نەخۆشیەکانی جگەر

٥-دەست دەگرێت بەسەر شوێنەوار(پاشماوە) ی دەرمان دا ئەوی بە هۆی کاریگەرییە ئیجابییەکانی لەسەر جگەر ، زۆر خەڵك کەنگر بەکاردەهێنن وەکو چارەسەرێکی دژە پاشماوەی دەرمانەکان.

٦-دابەزینی کۆلیسترۆڵ: دوپات کراوەتەوە کە پێك هاتەکان لە گەڵاکانی کەنگر دا باشە

بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ (HMG) ئەو کۆلیسترۆلی باش زیاد دەکات (HDL) وە ڕێـژەی کۆلیسترۆلی خراپ کەم دەکاتەوە.

٧-ڕیشاڵەکان / کەنگر پێك هاتووە لە بەشێکی زۆر لـە ڕیشاڵە زیـاتر لـە یـەك کـوپ لـە قۆخ.

٨-ڕێژەی شەکر لە خوێنـدا/ کـەنگر یارمەتیـدەرە بـۆ قەرەبووکردنـەوەی ڕێـژەی شـەکر لـە خوێنـدا ، وە یارمـەتی دەرە لـە پارێزگـاری کـردن لـە هاوسـەنگی ڕێـژەی شـەکر لای ئـەو کەسانەی کە دەناڵێنن بەدەست نەخۆشی شەکرەوە.

نیشی کەنگر پەیوەندی هەیە زۆرجار لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ڕێژەی شـەکر لـە خوێنیانـدا هاوسەنگ نییە.

پێکهاتەی هلیۆن لە ١٠٠ گرام:

ئاسن: ١,٥ ملگ

پۆتاسیۆم: ٣٥٣ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٤٦ ملگ

کنگر





کاریگـەری (چـاوماره – گیـا کـولنگ- کرچـەك- گیامـاران- کەڤـەر) تـەنها تامەکـەی یـاخود بـۆنی کرچەك بەسە بۆ بەکارهێنان بەڵام دەبێ بزانین چی تری تێدایە، کە کاری باش دەکاتە سەر تەندروستی و زۆر دڵخۆشکەرە ، کرچەك (چاوماره) یەکێکە لە دەوڵەمەنـدترین سەرچـاوەکانی پـرۆتین، لەگـەل ڤیتامین C دا شان بە شان کاردەکاتـە سەر یارمەتی دانـی زیـادکردنی ووزە و پاراسـتنی جەسـتە دژی هـەوکرن، چـاوماره سەرچـاوەی ئاسـنە یارمـەتی کۆئەنـدامی بـەرگری دەدات و رێگـرە لـە کـەم خـوێنی. چـاوماره دەوڵەمەنـدە بـە ریـشالێ کـە گونجـاوە بـۆ توانـەوە ، کـە پارێزگـاری دەکـات لـە دژی زۆر لـە نەخۆشییەکان ، وە ئەم رەنگانەی چاوماره لە دوای کوڵانی لەگەڵ شیردا بەکاردەهێنرێت ، هێورکەرەوەیە یاخود بۆ کەم کردنـەوەی پاشماوەی دەرمان، وە خـۆراکێکی نایابـە، بـۆ باشتر کردنی دڵ دەتوانرێت وەك دەرمان بەکاربهێنرێت بۆ بێ هێزی دڵ یان گەورەبوونی، ئەمەش لە رێگەی تێکەڵـەی شـەربەتی تـازە لەسەوزەوات لەگـەڵ هـەنگوین و بـەکارهێنانی کەوچکێکی بچوك ٣ ژەم لە رۆژێکدا بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بەدەست نەخۆشیەکانی دڵەوە.

ئەمەش لەگەڵ خواردنی سەوزەواتی لێنراو و زۆر باشە بۆ پێست و نینـۆك و قـژ، وە لێرەدا ((چاوماره‌ی کەرکەدی)) هەیە . چـاوماره‌ی کەرکـەدی: رووەکێکـە لـە بنەرەتـدا لـە سینیگال و غینیا دا هەیە کە شەربەتی بە تامی لێ دروست دەکرێت کـە زۆر جیاوازیـان نییـە، تـەنها لـە شێوەدا جیاوازیان هەیە لەگەڵ چاوماره‌ی ئاسایی.

سووده تـەندروستییەکانی کەنگر:

١-یارمەتی گـرژ بوونـەکانی سك پـری وە کیشەکانی دەدات . باشـە بـۆ کۆئەنـدامی هـەرس و کۆڵۆن.

٠-ڕۆڵێکی ئیجابی دەگێڕێت لە خەمۆکی

٠-یارمەتیدەرە لە زۆرتر کردنی ڕێژەی سەرکەوتن بە بەکارهێنانی چارەسەری کیمیاوی

٤-دادەنرێت کە میز هێنەرە وە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە باشە بۆ دژی هەوکردن و باشترینە دژی هەوکردنی جومگە و تەنگە نەفەسی و ڕۆماتیزم.

٥-یارمەتی دەدات بۆ ڕزگاربوون لە بلور

٦-دژی ژەهراوی بونی جەستەیە

٧-بە زیادکردنی کۆمەڵێك لە چاوەرە بۆ ڕژێمی خۆراك، کولیسترۆڵ کەم دەبێتەوە

٨-ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لای ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن ، چونکە بەرهەم هێنانی شیر زیاد دەکات.

٩-دژە ئۆکسیدە کە دەبێتە هۆی زوو پیربوون

١٠-یارمەتیدەرە لە ڕێگری کردن لە ڕەق بوونی خوێنبەرەکان

١١-دژە قارچکە(کەڕووە)، دژی ڤایرۆسەکانە

١٢-گرنگی زۆری هەیە بۆ گورچیلەکان و لەش پاك دەکاتەوە لە کاتی دەرچوونی میزدا، وە ئەمانی بەردەکانی گورچیلە

١٣-دژی هەوکردنی میزڵدان و گیرانی میزە

١٤-دەتوانین وەکو چالاککەرەوەی جنسی بەکاری بهێنین یاخود زیادکردنی مەیلی جنسی.

١٥-یارمەتی لەناوبردنی ڤایرۆس دەدات کە دەبێتە هۆی کەمی بەرگری مرۆیی.

١٦-یارمەتی دەرە دژی نەخۆشی الاسقربوگ ,دژی شێرپەنجەیە بە تایبەتی شێرپەنجەی سییەکان

١٧-یارمەتی دەرە لە بەرەنگاربوونەوەی ماندووبوونی درێژخایەن

١٨-دژی بەردەوام بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە، ئەگەر ئارەزوو دەکەیت کە زۆر بە خێرایی ڕزگارت بێت لە سوتاوی و سور هەڵگەران بە خواردنی زۆرێك لە چاوەرە چارەسەرت دەبێت

١٩-چونکە شل کەرەوەیە ئامۆژگاری دەکرێت کە بخورێت لەگەڵ خواردندا لە کاتی گیرانی (قەبزی)

٢٠-ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێ لە چارەسەری ئیلی (تاریکی) لە گلێنەی چاو، بۆیە زۆر باشە بۆ

چاو.

٢١-ئەگەر دەنالێنی بە لەدەست دانی قژت (وەرینی قژت) چاوماره یارمەتیت دەدات بۆ وەستانی هەڵوەرینی قژت. وە هەروەها لەگەڵ وەستانی ئازاری ددانت.

پێکهاتەی کەنگر لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٢٠ ملگ

پرۆتین: ١٠ ملگ

فۆسفۆر: ٦٠ ملگ

ئاسن: ١ ملگ

پۆتاسیۆم: ٢٠٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٤ ملگ

کاربۆهید رات: ٣,٠ ملگ

سۆدیۆم: ٥ ملگ

ڤیتامین C: ٢٠ ملگ

چەوری: ٠,٠

ڤیتامین B١ و B٢: ٠,١٧ ملگ

ڤیتامین B٦: ٠,٠٣ملگ

المیاه: ٩٣,٢ ز

باینجان



باینجان دادەنرێت بە میوە و سەوزەوات ئێمە باینجان لەگەڵ سەوزەوات دا دەخۆین بەڵام گەشەدەکات وەکو هەموو میوەیەکی دیکە لە دوای گەشەی گوڵ ، لە ڕووەك و لەدوای پرۆسەی پیتێن (لێگرتن) لە گوڵی باینجان ئەبێتە باینجان، باینجان لە بنەڕەتدا هیندییە وە بۆ یەکەم جار لە چین ڕوێنراوە لە سەدەی (٥) م دا، وە لە دەوروبەری سەدەی (١٥) باینجان لە ناو کۆمەڵگەکانی باشوری ئەوروپا ناوی دەرکرد تا ماوەیەکی دوورودرێژ، باینجان بە یەکێك لە خواردنە کلاسیکییەکان دادەنرێت ، وەك مسقعە لە یۆنان و وە راتاتوی لە باشوری فەرەنسا .

باینجان خواردنێکە کە ڕێژەی کولیسترۆڵ و چەوری و صودیۆمی (سۆدیۆمی) کەمی تێدایە ، سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین C یە، ڤیتامین ١٢ ، ڤیتامین ، یناسین ، ڤیتامین B٦ ، و ترشی بانتۆنیك ، مەگنسیوم ، Bg٩، فۆسفۆر، سل، سەرچاوەیەکی باشی ریشاڵە خۆراکییەکانە ، ترشی فولیك، پۆتاسیۆم و مەنگەنیزە، تا وزەی گەرمی لە باینجاندا نزمە.

بنەمایەکە بۆ کاربۆهیدرات و پرۆتین و کەمێك لە چەوری ، ڕێژەی کاربۆهیدرات بەندە لەسەر جۆرەکانی، وە هەروەها پلەی گەشەکردنی وە زوو چنینەوەی باینجان ئەو کاتە ڕێژەیەکی کەمی لە کاربۆهیدرات تیادایە، باینجان لە زۆر ڕیشاڵی (بکتین) پێك هاتووە کە لەکاتی لێناندا دەتوێتەوە ، ئەمەش ئەوە روون دەکاتەوە کە باینجان نەرمە زۆر ، شان بە شان لەگەڵ ریشاڵەکان سودی هەیە لە (شلکردنەوە) کە هەمیشە سودی هەیە بۆ گیران (قەبزی) وە لە تایبەتمەندییەکانی باینجان ئەوەیە کە میز هێنەرە.

سووده تەندروستییەکانی باینجان:

١-هێورکەرەوەی مێشکە لە کاتی تێپەڕبوون بە هەندێ دۆخی تووڕەبوون.

٢-یارمەتیدەرە بۆ قورحەی گەدە. پێستی باینجان پێك هاتووە لە ماددەی ژێنەر وە یارمەتی پاراستنی چەوری دەدات لە بەرگی خانەی مێشك.

٤-باینجان تا وزەی گەرمی دانەبەزێنێ لەگەڵ چەوری، پێك هاتووە لە تەنها لە ٣٨ تاووزەی گەرمی.

٥-باینجان سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی دژەئۆکسیدی فینولیە کە یارمەتی دەرە لە ڕێگری لە شێرپەنجە و کۆلیسترۆل و هەوکردنی بەکتریا و ڤایرۆس.

٦-باینجان پێك هاتووە لە ڕێژەیەکی بەرز لە ریشاڵ کە یارمەتی قەبزبوون دەدات و یارمەتی قەبزی و مایەسیری و هەوکردنی کۆلۆن دەددات.

٧-ڕێژەی کۆلیسترۆل کەم دەکاتەوە ئەمیش لە ڕێگەی مژینی (هەڵمژینی) لەناو کۆلۆن کان.

٨-باینجان لە ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوەکان پێك هاتووە ، ئەمەش کارێکی باشە بۆ بەدی هێنانی هاوسەنگی نێوان ژەمە خۆراکیە قورسەکان، لە لایەنی پرۆتین و نیشاستە.

پیکهاتەی باینجان لە ١٠٠ گرام:

ئاسن: ٠,٥ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٦ ملگ

فیتامین C: ٤ ملگ

مادە ڕیشاڵیەکان: ٢,٥ گم

ئەڤوکادو



لە بنەڕەتدا لە مەکسیک بووە، وەك چۆن پارێزەر نەزیر لە میوە و سەزەوات داینـاوە کـە گەشـەدەکات لەسەرداری ئەڤۆگادۆ، ناوی ئەڤۆگادۆ لە ناوی (ناهیوتـل) ە وە هاتووە کە زمانی دانیشتوانە ئەسلیەکەی مەکسیکە.

ئەڤۆگادۆ بەرێکی نەرمە، رێژەی چەوری تیایدا ٪۳۰ یە، هەمیشە پێش پێگەیشتنی لێ دەکرێتەوە، لەبەر ئەوەی میوەیەکە گەشە ناکات هەتا بەدارەکەوە بێت بەڵام دوای لێکردنەوە گەشە دەکات.

ئەگەر دەتەوێت ئەڤۆگادۆ بە خێرایی پێ بگات لە ناو رۆژنامە یاخود کیسەی پلاستیك هەڵیبگرە لەگەڵ مۆز و سێودا، بۆ دڵنیا بوون لە گەشەی بەرەکە بە پە نجەی گەورە پەستان بخە سەری وە بۆ چەند رۆژێ دەتوانیت هەڵی بگریت لە شوێنێکی سارد، بەڵام ئەوەك لە سەلاجەدا، چونکە جارێکی تر لە گەشەکردن دەوەستێ بەکارهێنانی ئاڤاگادۆ لە ژیانی رۆژانەماندا ئەو ماددانەمان دەداتێ کە جەستەمان پێویستی پێیەتی.

وە لە زۆر کات دا بە کاردەهێنرێت لەگەڵ گۆشتی بەرازدا وە مریشك و خواردنە دەریاییەکان بە شێوەیەکی تایبەتی زەڵاتەی بەناوبانگی مەکسیکی وە خۆراکی مەکسیکی رووەکی لە کاتی بەکارهێنانی ئەڤۆگادۆ بۆ لێنان دەبێ پارچە پارچە بکرێ و بە خێرایی پێشکەش بکرێت بۆ پارێزگاری کردن لە تام و چێژەکەی، ئەڤۆگادۆ جۆراوجۆرە ، باشترینەکەی لە ئەفەریقایە وە لێرەدا جۆرێکی قەبارە پچوکی بێ دەنکی هەیە ناودەبرێت بە ئەڤۆگادۆی ووشك (بێ دەنك).

وە بەکاردەهێنرێت بۆ ئارەزوو کردنی خۆراك .

نەڤۆگادرۆ یارمەتی دەرە بۆ سەرکەوتن بەسەر زۆرێك لە نەخۆشیەکان ، کاریگەری بە سوودی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار وە توانا (تاقەت)، وە زۆر باشە بۆ بەرهەڵستی کردنی ماندوو بوون.

یارمەتی دەرە لە چارەسەرکردنی کێشەکانی سووڕی مانگانە پاڵ دەنێتە بەرهەم هێنانی ترشانی گەدە بۆ هەرس کردنی پرۆتین وە بەتایبەت بەرهەم هێنانی ترشی گەدە کەم دەکاتەوە.

نەڤۆگادۆ بە شێوەیەکی نایاب لە رژێنی دەرەقی کاردەکات، شیری سروشتی دایکان زیاد دەکات بە هۆی پێك هاتنی بە ڤیتامین B^{1} رۆڵێکی چالاکی هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری.

وە گۆڕینی پرۆتین لە بەرهەم هێنانی خەمۆکی وەك دەمامك بۆ پێستی ووشك بەکاردەهێنرێت (ڤیتامین E) تیادایە. ئەگەر نەڤۆگادۆ لە ناوەوە سەوز بوو پێویست بە خواردنی ناکرێت ، چونکە مەترسی توش بوونی بە نەخۆشی شەکرە هەیە.

سوودە تەندروستییەکانی نەڤوکادو:

١-بەکاردێت بۆ کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ نەڤۆگادۆ دەوڵەمەندە بە مادەیەك ناودەبرێت بە بیتاسیتو سیترول، کە دەرکەوتووە یارمەتی دەرە بۆ دابەزینی کۆلیسترۆڵ.

٢-رێگری دەکات لەشێرپەنجەی پرۆستات . دەرکەوتووە کە نەڤۆگادۆ یارمەتی پاراستنی تووش بوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەدات.

٣-دروستی چاو/ نەڤۆگادۆ پێك هاتووە لە (للوتێن) زیاتر لە هەر میوەیەکی کاروتینویدی دیکە لوتێن گلێنەی چاو لە لێڵ (لێڵی) دەپارێزێت وە چارەسەری زەردووی دەکات وە زۆربەی نەخۆشیەکانی چاو کە پەیوەندی بە تەمەنەوە هەیە چارە دەکات.

٤-پارێزگاری لە شێرپەنجەی مەمك/ نەڤەگادۆ پێك هاتووە لە ترشی (اولیل) وەکو زەیتی زەیتون وە دواتر پاراستن لە دژی شێرپەنجەی مەمك.

٥-دەرخستنی شێرچەنجە/ نەڤۆگادۆ لەو خانەجۆراو جۆرانە پێك هاتووە کە توانای

دەرخستنی شێرپەنجە و خانەی شێر پەنجەییان هەیە .

٦-دروستی دڵ، تەنها کوپێك ئەڤۆگادۆ پێك هاتووە لە ٪٢٣ یەکەی ڕۆژانە ترشی فولیکی تیادایە ئەو خەڵکانەی کە خواردنێك دەخۆن کە دەوڵەمەند بێت بە ڤیتامین ڤولات ئەوا مەترسیی زۆر کەمیان هەیە لە توش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، وەك ئەوانەی کە خواردنێك دەخۆن کە دەوڵەمەندە بە ترشی فولیك بە ڕێژەی کەمتر لە ڕژێمی خۆراکی .

ئەڤۆگادۆ سەرچاوەیەکی باشە بۆ گلوتاسیۆن و ڤیتامین E کە ئەمەش زۆر باشە بۆ دڵ .

٧-پاراستن لە جەڵتەی دەماغ، ئەڤۆگادۆ پێك هاتووە لە ڕێژەیەکی بەرز لە ترشی فولیك کە ئەمەش دژی جەڵتەکانی دەماغە .

٨-ڤیتامین E ، ئەڤۆگادۆ سەرچاوەیەکی گەورەی ڤیتامین E ، ڤیتامین A یە کە یامەتی پاراستنی تەندروستی گشتی دەدات، وە دژی هەوکردن و نەخۆشیەکانە .

٩-یارمەتیدەرە بۆ کەم کردنەوەی هەوکردن لە کۆڵۆن بە تایبەت کۆڵۆن گەورە و کۆڵۆن دەقیقە و گەدە.

١٠-ئەڤۆگادۆ سەرچاوەی گلۆتاسیونە، گلوتاسیۆن یارمەتی دەدات بۆ پاراستن لە شێرپەنجە و نە خۆشیەکانی دڵ و زوو پیربوون.

١١-یارمەتی زۆر دەدات بۆ ڕاکێشانی مادە خۆراکییەکان وە سوودی ئەڤۆگادۆ بە شێوەیەکی تەواو دەردەکەوێ کاتێ لەگەڵ خۆراکی تر دا بیخۆی.

١٢-دەوڵەمەندە بە کانزا و ڤیتامینەکان وە دواتر یارمەتیدەرە لە چارەسەری بەد خۆراکی.

١٣-بە ئاسانی بەکاری بهێنن ئەو نەخۆشانەی کە دەناڵێنن بە دەست قورحەی گەدە.

١٤-ئەڤەگادۆ دەوڵەمەندە بە مادەی خۆراکی ، یارمەتیدەرە بۆ بەدەست هێنانی دارای.

١٥-یارمەتیدەرە لە دژی تورەیی.

١٦-یارمەتی لە ناوبردنی گیران (قەبزی) دەدات.

١٧-هەروەها یارمەتی نافرەتان دەدات لە تەمەنی نانومێدیدا.

ئەفۆکادۆ بۆ پێستە ووشکەکان :.

-٣ کەوچکی چا ئەفۆکادۆ

-١ کەوچك و نیوی چا ماست

-١ کەوچك و نیو هەنگوین

١-ئەم سێ پێکهاتەیە تێکەڵ هەڵدەدەین.

٢-لەسەر پێستی دەم و چاومان بڵاوی دەکەینەوە و وازی لێدەهێنین بۆ ماوەی ١٥ خولـەك بـۆ ئەوەی دەم و چاومان بگرێتەوە.

٣-دەم و چاومان دەشۆین بە ئاوێکی شیلەتێن.

ئەفۆکادۆ بۆ قژی ووشك

-نیو ئەفۆکادۆ-

١کەوچکی چا زەنجەفیلی هاڕاو

١زەردێنەی هێلکە

١-ئەم سێ پێکهاتەیە تێکەڵ دەکەین.

٢-دەیدەین لە قژمان و بڵاوکردنەوەی وە شێلانی سەرمان.

٣-وازی لێدەهێنین بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بۆ ئەوەی قژمان ئەو پێکهاتەیە وەربگرێت.

٤-بەشێوەیەکی جوان دەیشۆین و بە ئاوێکی شیلەتێن.

-ئەفۆکادۆ بۆ چارەسەری قژ.

نیو ئەفۆکادۆ

١ کەوچکی چێشت لیمۆ

١کەوچکی چێشت خوێ ی دەریا.

١کەچکی چێشت

١-ئەم چوار پێکهاتەیە تێکەڵ دەکەین.

٢-دەیدەین لە قژمان و بڵاوکردنەوەی و شێلانی سەرمان.

٣-وازی لێدەهێنین ١٥ خولەك بە قژمانەوە بێت بۆ ئەوەی قژمان ئەو پێکاهتەیە وەربگرێت.

پێکهاتەی ئەڤاگادۆ لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٠ ملگ

فۆسفۆر: ٤٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٢٧٢

پۆتاسیۆم: ٥٠٠ ملگ

سۆدیۆم: ٣ ملگ

فیتامین C: ١٢ ملگ



میوەی بیل Bael



ڕووەکەکـــە داری بیـــل Bael گەورەیــە ڕەنگــە بەرزییەکــەی بگاتــە ٨-١٠ مــەتر، دارێکــی چەسپییە، لقـی درێـژی هەیـە، تامێکی نایابی هەیە، ئـەم دارە گـوڵی سـەوز هـەڵ دەگرێـت وە گوڵی سپیش لەگەڵ تـام و بـۆنی خۆش، بەری بیل Bale بەهێز و توندە (قـایمە) لە دەرەوە ، دوای شکاندنی دارەکە نـاوێکی تیـا دەدۆزیتـەوە لەگـەڵ چـەند تۆیەکدا دەگەڕێتەوە بۆ میوەکان ، وە ناوێکی تـریشی هەیە کە (بیل مارمـەلۆسـە Bael Marmelos لە خێزانی Rutaceae) ە،وە گەڵاکانیشی دەخورێت ، مێژووی ئـەم Bael دەگەڕێتەوە بۆ ووڵاتی هیند و پاکستان، بە شێوەیەکی بـاش و سروشـتی گەشـەدەکات لـە جەنگەڵـە وشـکەکاندا لەسـەر گـرد و دەشـتە باکورییـەکان و نـاوەڕاسـت و باشـووری هینـدو باشووری نیپاڵ، وە لە زۆربـەی بەشـەکانی سریلانکا و میا نمـا و پاکـستان ، بـەنگلادیش، ڤیەتنام ، لاوس و یابان و کەمبودیا و تـایلەند وە لە هـەموو بەشـەکانی هینـد و سـریلانکا ئەروێت، باکوری نیمچە دورگەی مەلایۆ و جاوە و لە فلیپین و فیجی.

سوودە تەندروستییەکانی میوەی بیل Bael :

١- Bael بە سوود نیە لە کۆنەندامی هەرس بە تەنها هەروەها کەمێك نەرم کەرەوەیە.
٢- پێش پێگەیشتنی دەردەهێنرێت لەگەڵ زەنجەفیل و ڕازیانە ئەبێتە چارەسەری مایەسری.
٣- Bael ڕێژەیەکی بەرز لە تـانینی تیادایە کە ئـامرازێکی بـاش و چالاکە بۆ کولێرا. ڕێژەی ٩٪ تـانین لە نـاو کاکڵەی بەهەمەکەدایە کە لە وشکانیدان دەتوانرێت گەڵاکانی وەك

شەربەت بەکاربهێنرێت لەگەڵ هەنگوین بۆ کەم کردنەوەی هەناسەت و تا.

٤-کاکلەکەی بۆ چارەسەری نەخۆشی بەڵەك (ئەو پێستانەکە توشی سپی بوونەوە

دەبن).

٥-گەڵاکانی بۆ چارەسەرکردن و کەم کردنەوەی تەنگە نەفەسی بەکاردێت.

٦- گەڵاکانی ئەبێتە چارەسەرێکی چالاك بۆ هەوکردنە جۆراوجۆرەکان.

٧-گەڵای Bael ئامرازێکی چالاکە بۆ هەرسکردن.

٨-دەتوانین پێستی دارەکە و کاکلەکەی و ڕەگەکەی دەربێنین لە چارەسەرکردنی مار

پێوەدان دا

٩-لە دۆخەکانی مەلاریا.

١٠-بەر و ڕەگ و گەڵاکەی تایبەت مەندی هەیە لە دژە زیندەییەکان.

پێکهاتەی Bael fruit میوەی بیل لە ١٠٠ گرام:

پرۆتین: ١,٨ ٣ملگ

کاربۆهید رات: ٢٨,١ گم

النیاسین: ١,١ ملگ

الریبوفلافین: ١,١٩ ملگ

الپیامین: ٠,١٣ ملگ

المیاه: ٥٤،٩٦ ز

چەوری: ٠,٢گ

فیتامین A: ٥٥ ملگ

فیتامینc: ٨٠ ملگ

مۆز



مۆز میوەیەکی ئیستیوائی (ئاوەڕاست) ە. نیشتیمانە ئەسڵییەکەی باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیاییە و ئەرخەبیل مالای و ئوستراڵیا، عەرەب پێش ئەوروپا ئاسیویەتی لە ڕێگەی بازرگانییەوە ، گرنگی مۆز بە تامی خۆش و بەرە گرنگەیەتی ، ئەگەر تۆ لەسەر پەیڕەوی ڕژێمی خۆراکی دەڕۆیت ، پێویستە مۆز نەخۆیت، لەبەر ئەوەی لە ڕێژەیەکی زۆری تاو وزە پێکك هاتووە ، وە نزیکەی ((١٢٥)) تا ووزەی گەرمی لە یەك مۆزدا بەدی دەکرێت.

بەڵام نابێت دەست هەڵبگریت لە گرنگییەکانی مۆز، لەگەڵ ئەوەشدا کە تۆ پەیڕەوی ڕژێمی خۆراکی دەکەیت – چونکە مۆز کۆمەڵێك سوودی لە ڕووی تەندروستییەوە هەیە لە مۆزدا (سێ) جۆر شەکر بەدی دەکرێت ئەوانیش :. شەکری میوە، گلۆکۆز، سەکرۆز، لەگەڵ زۆرێك لە ڕیشاڵ، ئەمەش بە دڵنیاییەوە نەبێتە هۆی ئەوەی کە بەم تێکەڵیە زیانی تەندروستی هەبێت ، لەشت پێویستی بە هەوڵی زۆرە بۆ هەرس کردنی ڕیشاڵەکان، مۆز پێك هاتووە لە ((نزاییتوفانی)) مادەیەکە کە لە لەشدا دروست دەبێت و دەگۆڕێت بۆ مادەی سیرۆتین.
و دواتر دژی خەمۆکی یە ، ئەگەر تۆ هەست بە دابەزینی پەستان دەکەیت وە ڕژێمی خۆراکی پەیڕەو دەکەی، دەتوانیت لە ڕۆژێکدا یەك مۆز بخۆیت بێ گوێدانە قسەی خەڵکی.

سوودە تەندروستییەکانی مۆز:

١-مۆز ڕژێمی کۆلۆن ڕێك دەخات/ ئایا تۆ کەسێکیت دەناڵێنی بەدەست قەبزی؟
باشترین چارەسەر بۆ قەبزی خواردنی مۆزە ڕۆژانە، ئەمە یەکێکە لە گرنگترین خاسیەتەکانی مۆز، مۆز دەوڵەمەندە بە ڕیشاڵەکان کە یارمەتیدەرە لە ڕێکخستنی

ئەرکەکانی کۆلۆن.

٢-مۆز مەترسیەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و دابەزینی (کەم بوونی) ئاستەکانی پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە . چۆن؟

مۆز دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم ، ئەمەش زۆر بە گرنگ دادەنرێت بۆ گرژبوونی ماسولکەکان و باش کردنی و رێکخستنی دڵ و کۆئەندامی دەمار ، ئایا دەزانیت رێژەی خوازراوی پۆتاسیۆم چەندە لە رۆژێك دا؟ تەنها (٤) گرامە، دەتوانیت بە دەستی بهێنیت لە رێگەی خواردنی مۆزەوە.

٣-لە سوودەکانی مۆز :دانانی ئاستێکە (سنورێك) بۆ خەمۆکی ، بەهۆی ترشەکانی تربتوفان کە لە مۆزدا هەیە وە دواتر باشترکردنی مەزاج (تاقەت و هەوەس) وە هەروەها لەوانەیە یارمەتی دەر بێت بۆ ماندووبوون.

٤-بە خواردنی مۆز یارمەتی بەهێز بوونی ئێسکەکان دەدەیت، بۆ دروستی ئێسکەکانمان پێویستمان بە چیە؟ کالیسیۆمی پێویستمان دەوێت بۆ دروستی ئێسکەکان . ئایا من ڕاست دەڵێم؟

برو بیوتیکی بەکتریا یارمەتیدەرە بۆ مژینی کالیسیۆم و زیادکردنی پرۆسەی هەرسکردن ئەم بەکتریا بەسوودە لە مۆزدا هەیە، مۆزی سەوز زۆرترین سوودی هەیە بۆ گەیشتن بە کالیسیۆم .



٥-مۆز ئازاری سوڕی مانگانە کەم دەکاتەوە : ئایا تۆ لە سوڕی مانگانەدای؟ زۆربەری ئافرەتان لەم دۆخەدا حەپ (دەرمان) بەکاردەهێنن بۆ کەمترکردنەوەی ئازاری سوڕی مانگانە ، لە جیاتی بەکارهێنانی دەرمان مۆزبخۆ، کەدەوڵەمەندە بە ڤیتامین b٦ ،

كە یارمەتی ڕێكخستنی شەكر لە خوێندا دەدات وە ئەمەش یارمەتی بەدی هێنانی هاوسەنگی دەدات لە نێوان مەزاج و كەم كردنەوەی ئازاری سووڕی مانگانە.

٦-یارمەتیدەرە بۆ قوورحە: سودێكی تری مۆز لە ڕووی تەندروستییەوە توانایەتی لە بەرەنگاربوونەوەی زیانەكان و ئازارەكانی گەدە.

مۆز بخۆ هەوكردنی خاوی لە گەدە كەم دەكاتەوە وە كاریگەری ترش كەم دەكاتەوە.

٧-مۆز و كەم خوێنی: مۆز تەنها بە پیتاسیۆم دەوڵەمەند نییە، وە هەروەها بە ئاسن دەوڵەمەندە، بۆیە بە خواردنی مۆز ڕێژەی ئاسن زیاد دەبێت هەروەها ئەمەش وادەكات هیمۆگلۆبین زیاد بێت، كەم خوێنی نامێنێ تا ڕادەیەك، لەگەڵ بەكارهێنانی مۆز بۆ كەم خوێنی، هەموو حەپ و دەرمانی هێور كەرەوە لە بیر بكە بۆ كەم خوێنی.

٨-وازهێنان لە جگەرە كێشان لە ڕێگەی خواردنی مۆز/ سوودێكی دیكەی مۆز یارمەتی خەڵك دەدات ئەوانەی كە ئارەزووی وازهێنان لە جگەرەكێشان دەكەن، جگەرەكێشەكان خاوەنی ڕێژەیەكی بەرزن لە نیكۆتین لە لەشیاندا، وە مۆزی پێك هاتووە لە زۆر كانزای وەك/ پۆتاسیۆم – مەگنسیۆم و ڤیتامین B٦-B١٢ كە یارمەتیدەرن بۆ كەم كردنەوەی نیكۆتین.

٩-سودی مۆز لە زیادكردنی توانای مێشك (دەماغ): لە ئەنجامدانی توێژینەوەیەكی زانستی لە ماوەی ساڵێكدا لەسەر ٢٠٠ خوێندكاری قوتابخانەی ناوەندی ئەنجام درا ئەوانەی كە شان بەشانی ژەمە خواردنەكان مۆز دەخۆن لەگەڵ نانی بەیانیان وە لە لێكۆڵینەوەكە وا دەركەوت كە پۆتاسیۆم لە مۆزدا یارمەتی دەدات بۆ هۆشیاری عەقڵی، ئەم گرنگیەت لە بیرنەچێ ڕۆژانە منداڵەكەت با مۆز بخوات.

١٠-مۆز یارمەتیدەرە بۆ كەم كردنەوەی ئاڵۆش و گەستن(پێوەدان) ی مێشولەكان ... هتد.دەبێ لە كاتی پێوەدانی مێشولە یاخود هەر شتێ پشت بە چی ببەستین؟

هەمیشە پەنا بۆ كرێم دەبەین بۆ كەم كردنەوەی خوران (ئاڵۆش) و ئاوسان، بەڵام لە باتی ئەم كرێمانە كەرتێك مۆز بخەرە سەر شوێنی ئاڵۆش و ئاوسانەكە لەگەڵ ڕوومەكەی ناوەوەی مۆزەكەدا كە ڕەنگی سپییە. دواتر ببینە كە چەند بە خێرایی چاك دەبێتەوە.

پێكهاتەی مۆز لە ١٠٠ گرام:

کالسیوم:	٨,٧ ملگ
فۆسفۆر:	٢٨ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٨٢
پۆتاسیۆم:	٣٩٣ ملگ
مگنیسیۆم:	٣٠ ملگ
فیتامین C:	١٢ مگ

ڕێحانە



باشوری ئاسیابەنیشتیمانی سەرەکی ڕێحانە دادەنرێت ، ڕێحانە سەرەتا لەلایەن یۆنانیەکان وپاشان لەلایەن ڕۆمانیەکانەوە ناسێنرا، ڕووەکێکە هەموو ساڵێك لە ئەوروپا دەچێنرێت ، زیاتر لەهەموو شوێنەکانی ترکە بەشێوەیەکی سەرەکی بەکاردەهێنرێت لە زەلآتەی کاپریس کە پێکهاتووە لە (تەماتە، پەنیری مۆزارێلا و ڕێحانە) وە هەروەها بە کاردێت لە گیراوەی "پێستۆ" کە جۆرە صاصێکە لەئەوروپادا بەڕێژەیەکی بەرچاو بەکاردەهێنرێت. زیاتر لە ٤٠ جۆری ڕێحانەمان هەیە، کە زۆربەیان بۆ بەکارهێنان گونجاون وسود لە تامەکەیان وەردەگیرێت . وە هەروەها ڕێحانەی ڕەنگاو ڕەنگیشمان هەیە کە بۆ جوانی و ڕووپۆش سودی لێ وەردەگیرێت . لە ئیتاڵیا بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆری ڕێحانە بەکاردەهێنرێت: ڕێحانەی تیژی جەنەوایی ، وڕێحانەی شیرینی ناپۆلی . هەروەها ڕێحانە توانای چارەسەرکردنیشی هەیە بەتایبەتی بۆ یارمەتیدانی هەرسکردن. لەوڵاتی میسر ڕێحانە بەکارهێنراوە لە پێکهاتەی مۆمیا دا. وە لە ئەمڕۆدا ڕێحانە بەکاردێت وەك کەرەستەیەکی

جوانکاری، حەمامێکی گەرم وئارام بەخش تاقی بکەرەوە لە ئاوێکدا کە چەپکێك گەڵای ڕێحانەی بۆ ماوەیەك تیا خوساوە.

سوودە تەندروستییەکانی ڕێحانە :

١-ڕۆنی سەرەکی ڕێحانە خاسیەتێکی دژە بەکتریای تێدایە، کاریگەری ڕێحانە بۆ ڕێگەگرتنە لە گەورەبوونی ژمارەیەکی زۆر لە بەکتریا وەك ستافیلۆکۆکەس، ئێنتێرۆکۆکەس، وە سۆدۆمۆنەس) کە ئەم بەکتریایانە بە شێوەیەکی بەرچاو دژی ئەنتی بایۆتیك دەوەستنەوە .

٢-ڕۆنی سەرەکی ڕێحانە ماددەیەکی سەرەکی بەهێزی دژە ئۆکسیدانتە بۆ زوو پیربون، وەچەندین کێشەی تەمەن وتەنانەت شێرپە نجەش.

٣-ڕێحانە سەرچاوەیەکی باشی مەگنیسیۆمە، کە دەبێتە هۆی ئارامی ماسولکەکان و بۆری خوێن و وە هەروەها هۆکارێکە سەرەکی چالاك بونی سوری خوێنە، وە دەبێتە هۆی کەم بونەوەی لێدانی نا تەندروستی دڵ و ماسولکەو دەمارەکانی دڵ.

٤-ڕێحانە خاسیەتی دژە هەورکردنی تێدایە، دەبێتە خۆراکێك بۆ ئەو کەسانەی بە دەست هەوکردنی ماسولکەکانەوە دەناڵێنن، ڕۆنی ڕێحانە پێکهاتەیەکی تێدایە پێی دەڵێن "یۆجینۆل" کە ڕێگرە لە چالاکی ئەنزیمێك لە لەشدا کە بە "سایکلۆ جیجینیەس" ناسراوە کە ئەم ئەنزیمە دەبێتە هۆی ئاوساوی .

٥-ڕێحانە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پێکهاتەی (بێتا کارۆتین) دەپارێزێت لە فەوتان لە لایەن گەردە ئازادەکانەوە، (گەردە ئازادەکان هۆکارێکی سەرەکین بۆ نەخۆشی وەك شێرپە نجەو هەورکردن).

٦-ڕێحانە پێکهاتەی "فلاڤۆنۆیدس" لە خۆ دەگرێت ("ئۆرێنتین" و "ڤیسێنین" دوو فلاڤۆنۆیدسن کە بە ئاسانی دەتوێنەوە لە ئاودا) ئەم ماددەیە (فلاڤۆنۆیدس) پێکهاتەکانی خانە و کرۆمۆسۆمەکان دەپارێزێت لە تیشکەکان و ئۆکسجین .

٧-ڕێحانە سەرچاوەیەکی باشی "ئاسن" "کالسیۆم" "پۆتاسیۆم" ڤیتامینC" و "ڤیتامین K"ە وە هەروەها خواردنێکی باشی ئەو کەسانەیە کە ڕێجیم دەکەن .

٨- ڕۆنی ڕێحانە بەکاردێت وەك کرێمێك بۆ قژ و پێست ، وە ڕەونەقی پێست و قژ زیاد دەکات.

٩-ڕۆنی ڕێحانە بەکاردێت وەك دژە ڕشانەوەیەك ، لە کاتی هەبونی نەخۆشی وترسی ڕشانەوە وچەندین حاڵەتی تردا.

١٠- ڕۆنی ڕێحانە بە کاردێت بۆ چارەسەرکردنی چەندین کێشەی پێست، وەك زیپکەو پەڵە

١١- ڕۆنی ڕێحانە کاریگەرە بۆ زوو چاك بونەوە لە نەخۆشیەکانی سەرما، وەك هەلأمەت، کۆکە ڕەشە، ڕەبۆ، وە ئاوسانی قوڕگ ونەخۆشیەکانی لووت و گوێ

١٢- چای ڕێحانە بە کاردێت بۆ چارەسەرکردنی "قەبزی" وە گرژی ماسولکەکانی هەناو و کەمی توانای هەرس و وە نەهێشتنی گازی ناوەکی مرۆڤ ورێگەی دەرچونی گازی گەدە وریخۆڵە ئاسان دەکات.

١٣- ڕۆنی ڕێحانە بە کاردێت بۆ کەمکردنەوەی فشاری دەرونی و خەمۆکی، وە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بەکار بهێنرێت ئەوا باشترین هۆکارە بۆ بەهێزکردنی توانا دەرونیەکان .

پێکهاتەی ڕێحانە لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٢١٠٠ ملگ
فۆسفۆر:	٥٠٠ ملگ
ئاسن:	٤ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٢٧٥ ملگ
پۆتاسیۆم:	٣٤٠٠ ملگ
سۆدیۆم:	٣٠ ملگ
فیتامین C:	٦٠ ملگ

باتاڤیاسلا



ئاشکرایە کە باتا ڤیاسلا لە خێزانی کاهووە، تەنها کەمێك لە تامدا جیاوازییان هەیە، وە ئاشکرایە کە گشت سەوزەکان بە سوودن بۆمان، باتا ڤیاسلا زۆر لە کاهوو دەچێت، بەڵام گەڵاکانی کەمێك بە هێز و پێچاوپێچن، لەگەڵ دامێنێکی شەپۆلاویدا.
رەنگەکەی سەوزێکی روونە، وە جۆرێکی زبریشی هەیە. ئەتوانین پێی بڵێین کاهووی رەسەن، وە پێشەنگی کاهووی توند و رەقە. وەك هەموو کاهووەکان، باتا ڤیاسلاَ تامێکی مامناوەندی هەیە. باتا ڤیاسلاَ بەچەندین شێوە بەکاردەهێنرێت: ئەگەر زەلاتەیەکی سادە بێت، یاخود تێکەڵەیەك بێت لەگەڵ چەندین ڕووەکی گونجاو بۆ زەلاتە، ئەو کاتە ئەتوانرێت بکوڵێنرێت، یاخوود ئەتوانرێت باتا ڤیاسلاَ لەسەر نان و لەژێر پەنیر دابنرێت بۆ زیاتر تام بەخشین، یاخود تێکەڵ بە گوشت و ماسی بکرێت و پارویەکی پێچراوەی بەتامی لێ بەرهەم بهێنرێت و یاخود بۆ بەخشینی دیکۆرێکی جوان بە سفرەو خوانەکان.

باتا ڤیاسلاَ دەتوانرێت لەگەڵ هەموو خواردنێکدا بەکاربهێنرێت چونکە بەراستی تامێکی زۆر خۆشی هەیە و زۆر بەتامە، وەك ئاشکرایە هەموو سەوزەیەك پێویستی بەخۆر هەیە، وە لە وەرزی هاوینیشدا پێویستی بە خاکێکی تەڕ و شێدارە، لە خاکی ووشك وە هەستیاردا کاهوو بەشێوەیەکی خێرا تێپەر دەبێت.

بەشێوەیەکی گشتی لە هاویندا بەرهەمدێت وە بەکاردەهێنرێت. وە ئەتوانرێت لەناو ئینجانەدا بەرهەم بهێنرێت و گەشە بسێنێت، یاخوود بەهۆی تۆوەوە لە دەرەوە. وە باشتر وایە لە هاویندا جێگەیەکی شێدار بدۆزرێتەوە بۆی، وەهەر هەفتەیەك و چەند بەشێکی لێ

بچێنرێت.

سوودە تەندروستییەکانی باتاڤیاسلا:

١-هەلأمەت: باتا ڤیاسلاَ برێکی باشی لە فیتامین C تێدایە، کە دەبێتە هۆی کۆتایی پێهێنانی کۆکە و ئاوی لووت بەهۆی پێکهاتەی (برۆمیلین)ەوە.

٢-باتا ڤیاسلاَ فیتامین C تێدایە کە دەبێتە هۆی پێستێکی جوان و تەندروست.

پێکهاتەی باتاڤیاسلا لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری: ١١ سعر حراری

فیتامین C: ١٥ ملگ

تەرەسیر



تەرەسیر خاوەنی گەڵای درێژ و تەنکی (٦ بۆ ٢٠ ئینج)ە هەندێك كات گەڵاكانی تەختە، بەڵام هەندێك جار لوولە، چەندین سەوزەكان هەیە كە سەر بەخێزانی تەرەسیر بۆ نمونە پیازی سیبیریا یی و سیر. تەرەسیر بەكاردێت لەكاتی دروستكردنی خواردندا بۆ بەخشینی تامێكی خۆش و پیاز ئاسا بۆ زەڵاتە و سوپ بەكاردێت.

دەتوانرێت بەهەمان شێوەی سیری ئاسایی بەكاربهێنرێت. وە دەتوانرێت گوڵیش لە سووپ و ساندویچ و زەڵاتەدا بەكاربهێنرێت بۆ بەخشینی رووپۆشێكی جوان و بۆنێكی خۆش. ئەگەر لەگەڵ چەندین سەوزەو گیای تردا بەكاربهێنرێت، هێشتا تامەكەی خۆی لەدەست نادات.

لەگەڵ ئەوەی كە تامێكی تیژو سەرنج ڕاكێشی هەیە، هێشتا ناتوانرێت هیچ چێشتێك بهێنرێتە خەیاڵمانەوە، كە بەبێ تەرەسیر دروست بكرێت.

٢.١٤ سوودەکانی خواردن

سووده تەندروستییەکانی تەرەسیر:

١-تەرسیر یارمەتیدەرێکی گرنگی کۆئەندامی هەناسەیە و کاری هەناسەدان ئاسان دەکات.

٢-تەرەسیر دەتوانێت کاری هەرسکردنی مادده چەورەکان ئاسان بکات وەك پەنیر.

٣-تەرەسیر جگە لەوەی کە یارمەتی هەرس دەدات، وە ڕێگەیەکیشە بۆ زیادکردنی ئارەزووی خواردن.

٤-ڕۆنی تەرەسیری چینی، یارمەتی کێشەکانی ڕیخۆڵە دەدات و میکرۆبەکانی ناو ڕیخۆڵە دەکوژێت.

٥- هۆکارێکی باشە بۆ ڕەواندنەوەی هیلاکی ماسولکەکان.

٦- وا ئاسراوە کە چەندین ماددەی شلی تیایە کە یارمەتی بۆری میز دەدات و وە یارمەتی کێشەکانی قەڵەوەی دەدات.

٧-تەرەسیر کێشەکانی شێرپەنجەی برۆستات بە ڕێژەی ٥٠٪ کەم دەکاتەوە دۆزراوەتەوە کە چەندین پێکهاتەی تێدایە دژی هەوکردن.

پێکهاتەی تەرەسیر لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٢٠ ملگ

فۆسفۆر: ٧٥ ملگ

پۆتاسیۆم: ٤٣٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٥٥ ملگ

فیتامین C: ٤٧ ملگ

چەوەنەر



چـــەوەندەری هاوینـــەو زســـتانەمان هەیـــە. چـەوەندەری زسـتانە لـە مانگی تشرینی یەکەمەوە هـەتا مـانگی نیـسان لـە کاردایـــە، کـــە گـــەورەو بازنەیین و گـەلایان پێوە نییـە، بـەلام چەوەندەری هاوینە لـە مـانگی مـایس هەتا تەیلولە. چەوەندەری هۆلەندی و ئاسیایی و ئەفریقایی بەردەستن. چەوندەری هاوینە بچوکترە لە زستانە. وە چەوەندەری هاوینە بە پێچراوەیی و بە گەلای سەوز بەستراون و لـە مارکێتەکاندا دەست دەکەوێت.

ڕەگـی چـەوەندەر لـە سـەدەی ١٦ دا دۆزراوەتـەوە وەك سـەوزەیەکی بـەتام، خـۆراك ئـاسا بەکارهێنراوە, چەندین فیتامینی تیایە وەك بۆتـاسیۆم، کالـسیۆم، سۆدیۆم و مەنگـەنیز، ڕەگـی چـەوەندەر دەوڵەمەنـدە بـە فیتامینـەکانی بی١، بـی٢، بـی٦، سـی، و ئـەی. وە بـۆ باشکردنی ڕێژەوی میز و دژە بەکتریا بەکاردێت، وە بڕێکی باش لـە ئاسـن لـەخۆ دەگرێـت و چالاکی خرۆکە سوورەکان زیاد دەکات و دەیانخاتە جوڵە و دووبـارە بەرهەمیان دەهێنێتـەوە لەکاتی لەناوچونیاندا.

وە چەندین کانزای دەگمەن لەخۆ دەگرێت وەك سترۆنتیۆم و رۆبیندیۆم و برۆم و مەنگەنیز و لیتیۆم وە هەروەها زۆر بەسوودە بۆ دەمارەکان و کۆئەندامی هەناسە.

سوودە تەندروستییەکانی چەوندەر:



١-چـــەوەندەر دەوڵەمەنـــدە بـــە کاربۆهیـدرات، کـە واتـای وایـە ڕێژەیەکی باش لە ووزەی تیایە، جیـــاواز لەهـــەموو ئـــەو خواردنانـــەی کـــە کـــە کاربۆهیـــدراتیان تیایـــە، چـــەوەندەر ووزەیـــەکی زۆری تیایـــە، وە دەتوانرێـــت بـــە سەرچاوەی جوڵەی مرۆڤ ناوزەند بکرێت.

٢-چەوەندەر هیچ ڕێژەیەکی چەوری لەخۆ ناگرێت و ڕێژەیەکی کەم لە کالۆری تیایە. ئایا گونجاوە کە خواردنێکمان هەبێت تەواوی ئارەزووەکانمان پر بکاتەوە وە و بـەلام پێویستی بە جەستەیەکی تەندروست هەبێت بۆ ئەوەی چێژی لێ وەربگرێت؟؟ ئەو شەکرەی کە لـە ودا هەیە بەهیچ شێوەیەك هیچ زیانێکی بۆ مرۆڤ نیە.

٣-چەوەنەر مەگنیسیۆم و صۆدیۆم و کالسیۆم و ئاسن و فۆسفۆر لـەخۆ دەگرێـت بـە فاییـەری خۆراك هەژمار دەکرێت کە فیتامین و C نیاسین لەخۆ دەگرێت.

٤-چەونەر ترشی فۆلیکی تیایە کە زۆر گرنگە بۆ بەرهـەمهێنان و پاراستنی خانـەی تـازە. بەتایبەتی بۆ ئافرەتی سك پر و بۆ کەسێك کـە لـەژێر چـاودێری پزیشکدایە و ڕاهێنـانی فیزیایی دەکات بۆ چاکبوونەوە، وە هەمیـشە فیتامینێـك بـۆ جەسـتەی مـرۆڤ باشـە کـە لـە خواردنەوە وەری بگرێت، وەك لە هەموو ڕێگاکانی دیکە. وە ئەمـە سەرچـاوەیەکی سروشـتیە لە بۆری خوێندا وە چارەسەرێکی زۆر گونجاوتر و خێراترە لە چارەسەری کیمیایی و حەپ.

٥- لـــە پرۆسـەی کـێش دابەزانـدنـدا یارمەتیـەکی زۆرت دەدات بـۆ دوورکەوتنـەوە لـە نەخۆشیەکانی دڵ، چونکە بە شێوەیەکی ئاسان هەموو کاتێك دەست دەکەوێت.

٦- بـە کـاڵی و بـە کـوڵاوی دەخورێـت دەتوانرێـت صاصـی لـێ دروسـت بکرێـت وە هـەروەها

چەوەندەری کالچی ئەگەر لە عەسارە بدرێت شەربەتی لێ دروست دەکرێت ئەوا شەربەتێکی بەهێزت لێ دەست دەکەوێت.

٧-چەوەندەر تەنانەت گەڵاکانیشی دەخورێت سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ تەندروستی مرۆڤ وە زۆر بەسوودە. گەڵای چەوەندەر کە بە ((هەناسی سیر)) ناسراوە، لەکاتی رۆمانیەکان و هاییۆکراتەکاندا بۆ برینپێچی سوودی لێ وەرگیراوە.

٨-گەلاکانی سروشتێکی جوان و ڕەنگێکی سووری روونیان هەیە کە خواردنێکی تەندروست و بەتامی لێ دروست دەکرێت وە بۆ ڕێکخستنی هونەری ژەمەکان سوودی لێ وەردەگیرێت بەکاردێت بۆ دروستکردنی چەندین جۆری زەلاتە وەهەر کاتێك بتەوێت خواردنێکی خێرا ئامادە بکەیت چەوەندەر یارمەتی دەرێکی باشە. "بیتاسینین" ئەو مادەیەیە کە ڕەنگی سوور دەبەخشێتە گەلاکان، ئەو مادەیە یاریدەرێکی باشە بۆ نەهێشتنی شێرپەنجە.

٩- یاریدەدەرێکی باشە بۆ پاککردنەوەی خوێن و بەهێزکردنی کیسەی زراو و جگەر.

١٠-شتێك هەیە پێی دەڵێن دەرمانی چەوەندەر. کە بۆ چارەسەرکردنی ئاوساوی و چارەسەری نەخۆشیەکانی خوێن و شێرپەنجەی خوێن بەکاردێت.

١١- دەتوانرێت بەکاربێت بۆ چارەسەرکردنی بلق و جێگەیەك کە کیم و جەراعەتی لێ بێتە دەرەوە تەنانەت بۆ چارەسەرکردنی زیبکەش بەکاردێت.

پێکهاتەی چەوەندەر لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٢٠ ملگ

پۆتاسیۆم: ٣٠٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٣٨ ملگ

سۆدیۆم: ٧٠ ملگ

فیتامین C: ٥ ملگ

چرۆی چەونەر



چرۆی چەوەنەر تامێکی شیرینی هەیە و ڕەنگێکی سووری جوانی هەیە جوانییەکی بێوێنە دەبەخشێت بە ژەمە خواردنەکان. چرۆی چەوەنەر تامێکی ئاسایی هەیە، بەڵام ڕەنگێکی سووری مۆرباوی هەیە.

چرۆی چەوەندەر لەناو زەڵاتە بۆ جوانکردنی دیکۆری خواردن وە هەروەها لەناو نانی برژاو و سوپدا بەکاردێت. وە دەتوانێت سوود لە چرۆی چەوەندەر وەرگیرێت دوای ژەمە خواردنەکانتان وە هەروەها لەگەڵ خەیار و ئەڤۆگادۆ و پەنیردا، یان لەگەڵ شۆربای مەعکەرۆنی ڕۆبیاندا، یاخود بۆ دیکۆراتی سەر ماسی و پەنیر یان وەك سەوزەیەك لەگەڵ هەموو خواردنێکدا بەکاردێت.

سوودە تەندروستییەکانی چرۆی چەوندەر:

١-زیادبوونی "ئەلکەلین" بۆ ئەوەی بەتەندروستی بمێنینەوە پێویستە ٢٠٪ی خواردنەکانمان "ئەسید" لەخۆ بگرێت بەڵام ٨٠٪ کەی تری پێویستە "ئەلکەلین" بێت چرۆی چەوەندەر مادەی "ئەسید" لەخواردنەکاندا دەگۆڕێت بۆ "ئەلکەلین" هەر لەبەر ئەمەیە کە بەشێوەیەکی بەرچاو بەکاردێت بۆ جەستەیەکی تەندروست.

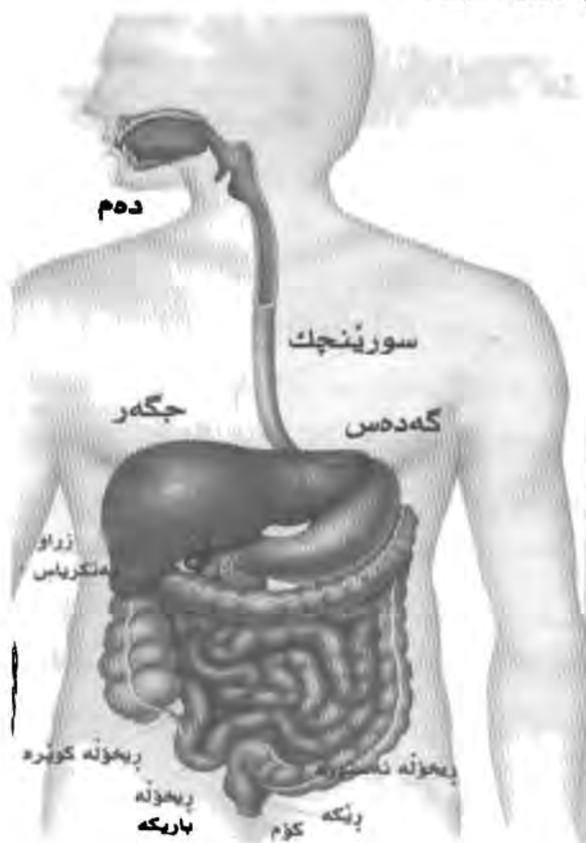
٢-بۆ هەرسکردن، ئەمە جگە لەوەی کە یارمەتیدەرێکی باشە بۆ لەکارخستنی ئەو ئەنزیمانەی کە جەستەی مرۆڤ کپ دەکەن. وە گەردە ئالۆزە بچووکەکانی خۆراکیش ئاهێڵێت بەڕێگایەکی زۆر ئاسان، کە وای لێدەکات بە ئاسانی هەرس بکرێت ئەمە گرنگیەکی زۆری

هەیە لە پێشخستنی پرۆسەی هەرسكردندا بۆ نمونە چرۆی چەوەندەر ئاسانتر هەرسدەكرێت وەك لە فاصۆلیا.

٣-سیستەمی بەرگریی "مەناعە" لەش بەهێز دەكات. مادەیەك لە لەشدا دروست دەكات پێی دەوترێت "سایۆنیس" كە بەشێوەیەكی سروشتی چالاكی خانە بكوژەكان زیاد دەكات وەك "تی-لیمپۆسیت" "ئینتەرفیرۆن" وە لەبەر ئەمەیە كە پێی دەڵێن سیستمی بەرگریی ئەش بەهێز دەكات.

٤-ڕێژەیەكی باشی "ئەنتی ئۆكسیدات" ی تیایە كە باشە بۆ پێست وە ڕێژەی خرۆكەكان لە ئەشدا زیاد دەكات وە یارمەتی زووچاكبوونەوەی برین و برینداری دەدات وە بۆ "دی-ئێن-ئەی" وە هەروەها كێشەكانی زۆر پیربوون ناهێڵێت.

٥- پێكهاتەی ڕیشاڵەكانی جەستەی مرۆڤ زیاد دەكات كە نەك تەنها لەكاتی خواردندا، بەڵكو پێكهاتە ریشاڵەكان هەر لەكاتی پرۆسەی تۆوكردندا و گەورەبوونی چەوەندەردا زیادی كردوە كە ئەمە دەبێتە چارەسەرێكی باش بۆ قەبزی.



بروكولی



خێزانەكانی بروكولی سەوزەكان كە كۆمپانیای تۆوی یابانی "ساكاتا" هێنای لەگەڵ برۆكۆلی و كەلەرمی چینیدا

خێزانەكانی بروكولی چەندین ناوی تری هەیە لەوانە (دەنگ تیژ) و (بیرۆكۆلینی). سەوزەیەكی جوان و درێژ و باریكە. وە گەڵایەكی سەوزی هەیە كە پاش كوڵاندنیشی رەنگەكەی ناگۆڕێت. وە بە "باشترین میوە" ناوی دەركردوە بەهۆی ئەو رێژە زۆرەی "كلكۆز" و رێژەی ماددەی خۆراكی زۆرە.

سووده تەندروستییەكانی خێزانەكانی كاهوو:

١-رێواس تیكەڵەیەكی نێوان بیرۆكۆللی و كەلەرمی چینییە، كار دەكات بۆ رێگرتن لە ئازاری گەدە و قۆڵۆن وشێرپەنجەی سی. رێواس چەندین ماددەی خۆراكی لەخۆ دەگرێت كە هاوكارە بۆ تەندروستیەكی باشی لەش بە تەنها خواردنی سێ جار لە هەفتەیەكدا.

٢-رێواس ١٠ مادەی خۆراكی سەرەكی لەخۆ دەگرێت. رێواس برێكی زۆر زینك و فۆلیك و ئەسید و ئەنتی ئۆكسیدانت و كلكۆز و فیتامین C لەخۆ دەگرێت، زیاتر لە روەكەی ئەسپاراگز و كەلەرم و كەیل و سپێناخ.

٣-رێواس دەوڵەمەندە بە شەكری كلكۆز، دژی شێرپەنجە وە بۆ قۆڵۆن و شێرپەنجەی سی زۆر باشە. لەگەڵ برۆكۆلی چەوەندەر تامێكی سەرنج راكێشی هەیە.

کاهووی رۆمانی



پێی دەوترێت کاهووی رۆمانی، بە فەرەنسیش پێی دەوترێت کاهووی رۆمانی، وە لەناو ئینگلیزدا پێی دەوترێت "کاهووی کۆس" لەوانەیە ئەگەر پێویست بکات هەندێ زانیاری وەربگریت دەربارەی چاندنی کاهوو، لە بنەرەتدا لە باشووری ئەوروپا دەچێنرێت و دەخورێت. بەهۆی کرداری دووبارە چاندنەوە کاهوو لە زۆربەی وولاتانی باکوری ئەوروپا و هۆڵەندا دەستدەکەوێت، وە کاهوو ئێستا بەشێوەیەکی باش لە لایەن کریارە هۆڵەندیەکانەوە دەناسرێتەوە، بەشە بچووکەکانی کاهوو زۆر بەتامن وە بەشێوەیەکی باوەرپێکراو بەکاردەهێنرێت، تامێکی شیرینی تێدایە وە دەوڵەمەندە بە چەندین فیتامین و کانزا. بەگشتی هەتا چەند سەوزتر و تاریکتر بێت واتە زیاتر فیتامین و کانزا لەخۆ دەگرێت، وەك "بێتا کارۆتین و کالسیۆم و ئاسن"، کەواتە جێگەی سەرسوورمان نیە ئەگەر بڵێین کاهووی رۆمانی زۆرترین ماددەی خۆراکی لەخۆ دەگرێت.

سوودە تەندروستییەکانی کاهووی رۆمانی:

١-کاهووی رۆمانی زۆرترین بڕی فیتامین "ئەی" لەخۆ دەگرێت. وە مادەی "لۆتین"ی تیایە کە ماددەی "ئەنتی ئۆکسیدات"ی تیایە کە دەبێتە هۆی چارەسەر بۆ کێشە و نەخۆشیەکانی چاو.

٢-کاهووی رۆمانی سەرچاوەیەکی سەرەکی فیتامین C یە. ڕێژەکەی (٥) قاتی رێژەی کاهووی کوێستانیە. وە هەروەها هۆکارێکی جوانیی پێستە.

٣-کاهووی رۆمانی بڕێکی باش ئاو لەخۆ دەگرێت و بڕێکی کەم کالۆری (واتە ١٠ کالۆری لە کوپێکدا)

پێکهاتەی کاهووی ڕۆمانی لە ١٠٠ گرام

کالسیۆم: ٣گم
پرۆتین: ١ گم
ئاسن: ٥ ملگ
کیلۆ کالۆری: ١٢
فیتامین C: ٤٠ مگ
فیتامین A: ١٧٤ ملگ

بیرامبل Biramble



ئـــەم میوەیـــە لـــەلای ئەوروپییـــەکانو کـــورد زۆر بـەناوبانگ نییـە بـەڵام لـە Surinamers بەناوبانگـە Surinamers . وڵـــاتێکی داگیرکـــراوی هۆڵەندایـە لـە ناوەڕاســـتی ئەمـــەریکا و سەروی بەڕازیلە.

لـە سـەدەی ١٨ یەمـدا ئـەم میوەیە گوازراوە وە ئەوە بۆ Jamaica لە ناوچەی timer ئەم میوەیە گوازراوەتـەوە بـۆ هەموو خوارووی ئەمەریکا.

ئەم میوەیـە ٥-١٠ م بـەرزە ، دارەکـانی هەمیشە سـەوزە و کورتـە و ڕەنگێکـی جـوانی هەیـە قەدەکانی درێژ ئەبنەوە. وە گەڵای ئەم دارە ئەخورێ وەك سەوزەواتەکان.

دوو جۆر birambie هەیە درێژ و باریك و وە سوریش .

سوودە تەندروستییەکانی Biramble بیرامبل:

١-ئەم جۆرە میوە زیاتر لەناو خەلا بەکاردەهێنرێ بە کاڵی ئەخورێت شەکری پێوە ئەکرێ، بۆ نموونـە وەك تـرۆزی و بـە خوێـوە ئـەش کوڵێنرێت بەشـەکرەوە ئەیکـەن بـە شـەربەت و ڕەشێك لە ڕەنگە سوورەکەی ئەدات.

٢-ئەم جۆرە میوەیە زیاتر ڤیتامین c زۆر تیایە، بەڵام ئامۆژگارییەك ئەدەم بەو کەسانەی کە ئەخۆشی گورچیلەیان هەیە کە ئاگاداربن، لەبەر ئـەوەی ڕێژەیـەکی زۆری oxaalzuur (ئۆکسیل ترشە لۆك) تیایە.

٣-یارمەتی دەرێکە بۆ ئەو کەسانەی کە نیشتیهای خواردنیان نییە.

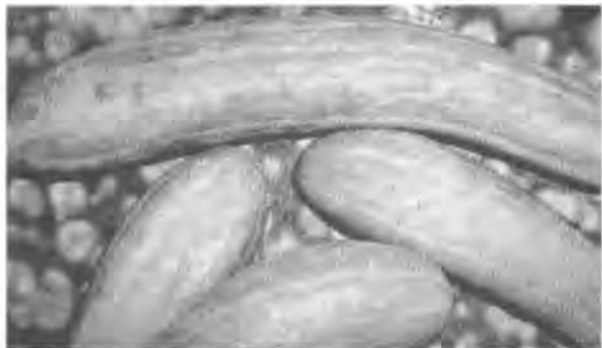
٤-زۆر زۆر باشە بۆ پێست.

ترۆزی



(indioas) korela , charamtica momordica

ئەمانــە گــروپێکن لــە cacarbitacae یاخود خێزانی خـەیار ئـەتوانین بڵـێین ئـەم جۆری میوەیە دوو جۆری هەیـە لـە خـواروو ئەمەریکا جۆرەکـەی تاڵـە وە ئەشکرێت بـە شلە بە شێوازی کاڵی ناخورێت بۆیـە پێـشی ئەڵێن کالەکی تاڵ لە کوردستان ، لە ئاسیا بە شێوازێکی کاڵ دەخورێت، لـە صین پێـی ئـەڵێن bitter. Group یـان fu-kwa



ئەگەر بیکەین بە کوردی ئەبێتـە بە خەیارێکی تاڵ، وە زۆر مادەی کوشـــــندەی تێدایـــــە دژی بـــەکتریاکان، وە زۆر مــــادەی تێدایـــــە وەکـــــو شـــــێوازی unabsorbable.

سووده تـەندروستییەکانی ترۆزی:

١-نەخۆشی کولێرە. شەربەتێك بە کالاکانی ترۆزی ئەمە چارەسـەرێکی باشە بـۆ نەخۆشی کولێرە.

٢-دارێکی هەڵگەراوە وەکو لاولاو گەڵای ئەم میوەیە سەوزە و بەکاردێت دژی شێر پە نجەکان . دژبە (booster) معزز.

پـەرداخێك شـەربەتی تـرۆزی لـە بەیانیانـدا یارمەتیدەرێکـە بـۆ بەرەنگاربوونـەوەی

ڕێکخەرەکانی لەش وە بەهێزکردن و بەرزکردنەوەیان دژی هەوکردنی لەش وە بەردەوام بەرەنگاربوونەوەی ، . تاقیگەکان سەلماندوویانە و دۆزیویانەتەوە کە ترۆزی لەوانەیە بەرەنگاربوونەوەی خانەکانی نیش کردن باشتر بکات بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە.

٣-لە شەکرە دا یاخود زۆرێك لە نەخۆشی یە پیسەکان (معد) . ترۆزی بەکارهێنراوە بۆ ڕێگرتن لە زیادکردنی لەبەر ئەوەی کە مادەی کەمکردنی شەکر لە خوێنداری ئەنسۆلینی تیایە (peptide) ، (alkaoiden) ، (charntin) ئەمانە هەموویان ئەتوانن چالاکی بنوێنن بەسەر نزمی خوێن یان (یوریک) ئاستی شەکر لە خوێن دا بە بێ ئەوەی ئاستی ئەنسۆلینی خوێن زیاد بکات. ئەم مادە چالاکەیان پرۆتینە، وە ناونراوە (ampk) ئەمە ناسراوە بە پاککەرەوەیەك (metabolism) (الابیض) بۆت و ئەبێتە مایەی وەرگرتنی گلوکۆز لەبارەی کەمکردنەوەی نەخۆشی شەکرە. ئەتوانی شەربەتێك لە (٤-٥) ترۆزی هەموو بەیانیەك لەسەر گەدەی بەتاڵ بخۆیتەوە , دەنکەکانی بهارێت و بکولێنرێت چەند پارچەیەك لەم ترۆزییە بکرێتە ناو ئاوەوە پاش ساردبوونەوەی.

ئەگەر یەکێك چارەسەری دەرمان بەکاربێنێت بۆ ئەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا کەم بکاتەوە، ئەتوانێ ترۆزی بەکاربهێنێت بۆ کەمکردنەوەی ئاستی شەکر لە خوێن دا. بەردەوامی چاودێری کردنی کەم کردنەوەی ئاستی شەکر لە خوێن دا.

٤-هەروەها چەکێکی بەهێزە دژی نەخۆشی کوشندەی (hiv) لە تاقیگەی (hiv) دەرکەوتووە و نێوانی ترۆزی و کردارەکانی ئەبێتە هۆی چارەسەرکردنی (hiv) ی دەرم.

لە تاقیگەکان سەلماندوویانە کە ترۆزی کۆمەڵێك سیفاتی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی ژەهراوی بوون بە (hiv)بوون وە دژی ئەوەستێ.. ئەمە زۆر پێویستە پێش ئەوەی پێشنیار بکات.

٥-ئایدز: هەندێك لە ڕاپۆرتەکان هاتووە ترۆزی مادەی (C)هەیە ئەمە یەکێکە لەو شتە بەناوبانگانە لەلای چینییەکان زۆر گرنگە وەکو چا سروشتییەکان. هاندەرێکی جگەرە بۆ جیابوونەوەی جگەر لەگەڵ ئەو مادەزەردە زۆر ئاسانکاری ئەکات بۆ (الابیض) لەناو چەوریدا وە زۆر یارمەتی ئەدات بۆ زەعیف بوون و جسمێکی بارێك.

مایەسری هەڵبژاردە دەرهێنان هەوکردنی ناوەکەی

٦-ئەم میوەیە گەڵاکانی بەشێکی زۆری سەرچاوەی باشی مادە ڤیتامینی تیایە وەکو ئاسن ، کالسیوم، فۆسفۆر، یان ڤیتامین B.

٧-ترۆزی مادەی تەندروستیی بەسوودی تیادایە.

٨-ترۆزی سەلماندوویەتی گەڵاکانی یاخود رەگەکەی دژی مایەسیری ئەوەستێتەوە.

شەربەتێك لە گەڵاکەی زۆر بە سوودە بۆ کەم کردنەوەی کۆکە، دژی هێلنجدانەوە و سوور بوونەوەی پێستە. گوڵەکەشی بەکاردەهێنرێت بۆ عقم لەلای ژنان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی جگەر و کەمکردنەوە یان کێشەکانی.

ترۆزی تایبەتی لە ناوبردنی میکرۆبەکان و چالاکانە یارمەتی ئەدات لە چارەسەرکردنی درم و برینداری.

٩- پاك کردنەوەی خوێن. ئاستی شەکرا لە خوێندا کەم دەکاتەوە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە . ئەم مادەیەی(MOMRDIEEN) تیایە، ئەم مادەیە بەرپرسیارە لە تامی ترۆزی ، هەروەها ماددەی پاك کەرەوەی خوێنی تیایە وەکو چا دەکرێت هەروەها کوڵانی بۆ خوێن و خوران وە چارەسەرکردنی ژەهری خوێن. کەم کەم بەکارهێنانی لە خورێنی لە رۆژانە، لە (٤-٦) مانگ ئەتوانین ببینین تەندروستی باش ئەکات.

١٠- بۆ چاو گرنگیی هەیە دژی هەموو بەکتریاکان، یارمەتی هەموو کێشەکانی چاوئەدات هەروەها جوانکردنی دەم و چاو.

١١-مادەیەکی سروشتی تیایە زۆر باش ئیش ئەکات وەکو (ANABOLE STERODEN) مادەیەکە ئەوانەی لەش جوانی ئەکەن زۆر بەسوودە زۆر پێویستییان پێیەتی بۆ دروست کردنی عەزەڵاتەکانیان. ئەم هۆرمۆنە ئەهۆرمۆنی پیاوەکان زیاد ئەکات لەبەر ئەوە بۆ پیاویش پێویستە. ئەنە پۆل مادەیەکی ئیش کەرە بۆ دوو شێوە کاردەکاتە سەر لەش بۆ رووخسارێکی جوان لەگەڵ یاری کردن دا وە دوومیش بۆ لایەنی سێکسی

١٢-هەڵسەنگاندنێك بۆ ترۆزی لە دژی دڵەکزێ یان ئارمق کردنەوە لە ناو ١٢ گرێ و کوڵنێ یا دڵەکزێ زۆر جۆری هەیە وە زۆر شێوە وە زۆر قەبارە لەبەر ئەوە زۆر بە راشکاوانە و باشتر تاقیان بکەرەوە، لەبەر ئەوەی ئێمە ئەڕۆین بۆ چەند رێگایەك و چەند شێوازێکی

ـە کزێ ، هەریەکە و تایبە تمەندییەك و چەند شێوازێکیان هەیە بۆ تووش بوونیان.
- -مدمینە مەی. ترۆزی دژە ژەهرە بۆ لابردنی ژەهری لەشی مودمینەکان. یارمەتی دەرێکە
ـو گۆڕین و چاکردنی خۆراکی ناو جگەر.
ـەرپەتی ترۆزی زۆر باشە بۆ چارەسەری خراپی خواردنەوە کحولیەکان .
: -ئەریەتی ترۆزی تازە زۆر باشە بۆ نەخۆشیی (palen). بە تێکەڵ کردنی ترۆزی
ـەگەڵ شیرا هەموو بەیانەیك بۆ ماوەی یەك مانگ وە لە دواییدا ئە نجامەکەی ئەبینی ،
ـە مەعکەرۆنی یان سپایکێتی ڕەگی ترۆزیی تێکەڵە ،هەروا ئەتوانرێ بەکاربهێنرێت
(palen) بۆ ئەو نەخۆشیە وە لە دواییدا بە باشی ئە نجامەکەی وەرئەگیرێت بۆ ئەو
کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەتوانن ترۆزی وەك چارەسەرێك بەکاربهێنن بۆ
ـە خۆشییەکەیان، کە لێرەدا پێویستییان بەوە نابێت پارەیەکی زۆر بدەن. بۆ ئەوەی شتێکی
باش دەست بکەوێت دەبێت خۆت ئامادە بکەیت بۆ ئەم شتانە ، چۆن بتوانین ترۆزییەکی
باش هەڵبژێریت یان خۆمانی بۆ ئامادەبکەین ئەوادەبێت ڕێنمایی ئەم خاڵانەی لای
خوارەوە بکەین.

ـ موژگاری

١-جوان شتنەوەی گەڵاکە.

٢-شەش کەوچکی چێشت گەڵای ترۆزی بیخەرە ناو دوو پەرداخی ئاوەوە.

٣-بیکوڵێنە بۆ ماوەی ١٥ خولەك سەرەکەشی دا بخە.

٤-وازی لێدەهێنین و دواتر دەیپاڵێوین.

٥-خواردنەوەی ٣/١ کوپێك (٣)جار لە ڕۆژێك دا.

٦-دەتوانیت گەڵاکەی بخۆینەوە کە بە هەڵم ئامادەی دەکەین واتە بە هەڵمی ئاو دەیکوڵێنین کە دەتوانین نیو ½ بخۆیت لە ڕۆژێك دا دووجار.

Blueberry بلووبیری



مێــــژووی ئــــەم میوەیــــە ئەگەڕێتـــەوە بـــۆ بـــاکوری ئەمـەریکا. یەکـەم شـتی ئـەم میوەیە بـەکارهاتووە لـە بـەر بـەهێزیی ڕەنـگ و مادەکـەی. ئەمە زۆر چـاك بـووە لـە ڕووی ڕەنگـەوە. هـەر زۆر زوو ئــەم میوەیــە نیــشانی داوە کــە ســاڕێژکەرێکی بــەهێزە, لێکۆڵینــەوەکان دەریــان خــستووە . خۆشیــشە و تەندروستیــشە خواردنی یەك دانە لەم میوەیە چێژ و تـامێکی خۆشـت دەداتـێ ، بـە قـەدەر دەنکـە ترێیـەك ئەبێت شیرینە ڤیتامین ی زۆر تێدایە. وە بەڕەنگە شینە جوانەکەیئەیڕازێنەوە و سەر سفرە و خواردنەکان ئەیڕازێنیتەوە، ئەتوانین بە چـەند شـێوازێك دروسـتی بکـەین وە بـە چـەند شێوازێك بیخۆین(بە کـاڵی، بـە کوڵـاوی، وە دەتـوانین لەگـەڵ خـواردنێکی وەك گۆشت دا) بیخۆین. ئەمانە تـامێکی خۆشیان هەیـە (شکولاتە) پـاروو یـان ژەمێکـی بـچکۆلە وەربگـرە لەوەش خۆشترە. (blueberry) یاخود ئەم جـۆرە میوەیـە ، لـە هـەموو وەرزێـك دا هەیـە. (blueberry) ڕەنگێکی سروشتی خۆی هەیە کە ئەویش شینێکی کاڵە ئەمەش ئەیسەلمێنێ کە ئەمە میوەیەکی تـازەیـە. وا خـۆی ناسـاندووە وەك پاشـا بـە شـاش نـاوی ئەبـەن لەبـەر ئەوەی کە ناویزەو جوانە لە مویەقدا. وە هەروەها لەناو باخیش دا خـۆی ناسـاندووە وەکـو هێشوویەکی زۆر جوان لە هەموو وەرزەکانی ساڵ دا خۆی پیشان دەدات. لە پـێش وەرزی سـاڵ دا هەیەتی توێکڵی زۆر جوانی سپیی هەیە، لە هاویندا خـۆی ئـەگۆڕێت زۆر بـە هێواشـی لـە سەزەوە بۆ سوور وە بۆ شین، لە پایزیش دا زۆر جوانە بە ڕەنگی زەرد و سوور وە لە زسـتانیش دا ڕەنگی لقەکانی سوورئەچێتەوە. لە کۆتـاییـدا زۆر ئەناسـراوە لـە هۆڵەنـدا لـە وڵاتــانی هەروەکو بەریتـانیا، ئیرلەندا، یابان یان ئەمەریکا زۆر ناسراوە. لە هیندسـتان ئـەم جـۆرە

سیمیە بەکاردەهێنن دژی پەتا. بە شێوەیەکی وشك کراوەیەیی (blueberry)، هەموو بەرزەکانی ساڵ هەیە و منافەسە ئەکات. لە دێر زەمانەوە کاتێك کە هیندییەکان کەوتنە ـ خۆشی و کێشەی ژیان و گرانیەوە بەم شێوازە فێربوون کە (blueberry) بخۆن. تەنها (blueberry) خۆی باش نییە بەڵکو گەڵاکەیشی بەکاردەهێنرێت وە زۆر سوودی ـیبینرێت لە دژی زۆر نەخۆشی . وە هەروەها ڕەگەکەشی بەکاردەهێنرێت بۆ داوو دەرمان ، ـەبەر ئەوەی کە زۆر دەوڵەمەندە بە مادە هێواشەکان، مادە هێواشەکان پرۆتین خەزن ـەکەن و یان نیش ئەکەن بۆ ئەوەی کە بەیەکەوە ڕایکێشن، پاك کەرەوە_ دژی ژەهراوی بوون) و خوێن پشتی پێ ئەبەستێ ، وە زۆر کات بەکارهێنراوە بۆ کەم کردنەوەی ئازار، ئاوسان یاخود خوێن بەربوون و ئیش ئەکات لەسەر برینداری و وە بەستنی برینداری . چونکە مادە هێواشەکانی تێدایە وە تێکەڵکردنی لەگەڵ شیر دا ئەبێتە هۆی درم. گەڵاکانی (blueberry) تیایەتی ڤیتامین a یان (c) تیایە، flavonolen, glucokinine, Arbutine arbutime, looistoffen. یان gtucdcinine ئەمانە ئیش ئەکەن ئەسەر کەم کردنەوەی شەکر لە خوێن دا ، زۆر باشە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

سوودە تەندروستییەکانی بلووبیری blueberry :

١-(blueberry) ئەتوانێت یارمەتی بدات لە کەم کردنەوەی چەوری ورگ یان دژ بە کرداره مەترسیدارەکانی دڵـو نەخۆشـییەکانی چـەوری دڵ و (metabole) (syndrome). یان گەورە بوونی جگەر وقەڵەوبوون و بەرەنگاربوونەوەی ئەنسۆلین. شەربەتێکی (blueberry) پارێزگاری ئەکات لە ئاستی ئەنسۆلین .

٢- دژە ئۆکسیدەی بەرزە. موجەب و سالبەکانی (capicatance) (blueberry) زۆر دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسید، هەروەکو (anthocyanin) و ڤیتامینی c، هەموو ڤیتامینی b یەکان، ڤیتامین e، ڤیتامین a، مس ، زۆر کاریگەرە لەسەر ئەساسی وەڵام دانەوەی بەرگری یان دژە بەکتریا ، سیلینیوم ، زەنك ، مادەی ئاسن بڵاوبوونەوەی بەرگری لە بەرزبوونەوەی هیمۆگلۆبین یان دیقەتدانی ئۆکسجین لەناو خوێن دا ، ڕێگری لە زیادەی سیستمی درم دەکات. تا لەو کاتەی بەرگری بەهێزتر دەبێت، زۆر بە ئاسانی توشی تا نا

بیت یان سەرمابوون یان ئاوڵە ، .

٣-کاریگەری ئاهێلێ بە شێوەیەکی زۆر بنچینەیی لە لەشدا هەیە. لە بنچینەیدا لێپرسراوە یا لەبەر ئامادەبوون بۆ (anthocyoan) ، ڕەنگدەرێکی بەرپرسیارە لەو ڕەنگەی هەیەتی لە (blueberry) . پڕە لە ڤیتامینی c وە هەروەها زۆر چالاکە لە ئیش کردن دا.

٤-هاندەرێکی تەندروستییە بۆ بۆری میز. بۆ دروست کردنی کۆلۆن و کۆمەڵێك بەکتریا هەروەها گەیاندنی کۆلۆنیە بە توێژاڵێکی درێژ بۆ ناوەوەی دیوارەکان بۆ بۆری میز، بەرپرسیارێتی خۆی دەردەکات لە درما، هەست کردن بە سووتانەوە لەکاتی میز کردن دا. شێوازێکی پەیوەندی هەیە بۆ گەورەی (polymer) وە هەروەها (molecule) قورس کە گەشە دەکات و گەورە نەبێت وە بەکتریای ڕۆژانە ڕاینەوەستێنێت ، تیایەتی دژە مادەیەکی کیمیایی تیایە.

٥-نەیسەلێنیێ کە نەڕوانێت Blueberry : هەڵبژاردنێکە پەیوەندییەکی بەینی هەیە ، بۆیە ناو نراوە (anthocyanosides) . بۆ دابەزینی شێوازی دەم و چاو ، بۆ هەموو ئەوانەی کە کێشەی (ocalar) هەیە. -بۆ پاراستنی ڕامان (بینین) وا دادەنرێت کە توی زەرد سەرچاوەی دەرکردنی ئەو پێك هاتانەیە کە دەبنە ڕێگری لە دەست دانی بینین، یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردنی کێشەکانی چاو وەکو دەرچوونی پەڵە و لێڵی چاو و کورت بینین ، ووشکی، و هەورکردنەکانی، وە بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە تۆڕەکانی چاوەوە هەیە، ئەمەش بە هۆی تایبەت مەندییەکانی دژە ئۆکسیدەوە، کە لەگەڵ خواردنی ئەم میوەیەدا دێتە دەست، کە پێك هاتووە لە کۆمەڵێکی زۆر دژە ئۆکسیدە ناسراوەکانی کارۆتینات (تین- زیاکسانین- هتد ..)وە پێك هاتەکانی فادمونوید (کە تیایدایە لە روتین-ریسیفراتول- کریستین...) وە هەروەها تا کۆتایی وەکو ڤیتامین C ، E ، A ، سیلینیۆم ، زەنگ و فۆسفرۆ، کە زۆربە سوود و گرنگە بۆ تەندروستی چاو، توێژینەوە زانستییەکان لە پزیشکی چاودا دەریان خستوە کە ڕۆژانە ٣ ژەم یاخود زیاتر ئەم میوەیە بخۆیت کەمتر توشی مەترسیەکانی کوێربوون دەبیت، ڕەنگە ببێتە هۆی کەم کردنەوەی توش بوونی ڕاستەوخۆ بە لەدەستدانی بینینن لای بەتەمەنەکان، بە بەراورد لەگەڵ ئەو

کەسانەی کە ڕۆژانە ئەم میوە بە بڕێکی کەمتریش بەکار دێنن.

٦-تەندروستی بۆ مێشك: (anthocyoan) ، سیلینیوم ، ڤیتامین a، یان هەموو ڤیتامینەکانی (b) ڤیتامین (c) یان (e) ، زەنك (natrium) پۆتاسیوم مس ، مەگنسیوم ، فسفۆر ، مەنگەنیز ، ئەمانە دەتوانن دژی تورەبوون و (disorders) ، وەك چارەسەرێك بۆ بەرەنگاربوونەوەی لە تێکچوون و یان لە خانە تورەکان وە یان خانەکانی مێشك. وە هەروەها بۆ پارێزگاری تەندروستی بۆ خانە تورەکان (هەستیارەکانی) مێشك، زۆر گرانە بزانین کە (blueberry) هۆکارێکی گرنگە بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مێشك. چارەسەرێکی بەشێکی زۆری ئەم جۆرە نەخۆشییە دەکات، و شوێنی هەڵگرتنی یادەوەرییەکان بەهێز دەکات ، بۆ دابەزینی کێشی ئەو کەسانەی کە ڕێژەی چەوری لەشیان هەیە سوودێکی گرنگ هەیە وەك ئامێرێك کاردەکات بۆ زیاد کردنی زانیاری بۆ کەسە بە تەمەنەکان، وا دەکات کە بتوانین بیێتە ئاستی بیری گە نجەکان.

٧-دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ: ڕێژەیەکی زۆری (fiber) تێدایە، ئەم بەشە دژە ئۆکسید یان نەبەستنەوەی بۆ کۆلیسترۆلی خراپ دەیکات (blueberry) نموونەیەکی گونجاوە بۆ خواردنەوە بەسوودەکان کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکان وە هەروەها بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ.

٨-قەبزی و هەرس کردن : ترێی وشکانی(کێوی) چارەسەری قەبزی دەکات لە ڕێگەی ڤیتامینەکان و سۆدیۆم و مس و شەکری میوە و ترشەکان.

٩-شێرپەنجە/ نژی و شکاوی (کێوی) ڕۆڵێکی پۆزەتیڤ دەگێڕێت لە شێرپەنجە چونکە لە کۆمەڵێك ئاوێتەی دیاریکراو پێك هاتووە وەکو بینفروستلبین (چارەسەرێکی نایابە بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن و جگەر)

وە ترشی یلاغیتشل. وە جگە لە دژە ئۆکسیدەکان وەکو ڤیتامین (ج) و مس ، کەرەنگە کاری سەرسوڕهێنەر ئەنجام بدەن لە دژی پەیدابوونی شێرپەنجە و چارەسەری، ڕەنگە پێك هاتەکانی فینولی لە ترێ ی (وشکاوی –کێوی) ڕێگری بکات لە بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان و کۆڵۆن لەگەڵ ئەوەشدا ٣٤٪ لە مەترسییەکانی توش بوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان لای ئافرەتان کەم دەکاتەوە.

پێکهاتەی blueberry بلووبیری لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٠ ملگ

فوسفۆر: ١٠ ملگ

پۆتاسیۆم: ٢٠٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٠٠ -٢٠٠ ملگ

سۆدیۆم: ١٠ ملگ

فیتامین C: ١٠-٣٠ ملگ

قەدی كەرەوز



وەرزی ئـەم جـۆرە سـەوزە لـە بـەهار دایـە كـە گەڵایـەكی سـەوزی جـوانی هەیـە كـە رەگەكەی شێوەیەكی قەڵـەوی هەیـە كـە زۆر دەوڵەمەنـدە و چـالاكە و سـەزەیەكی زۆر گرنگە بۆ دروست كردنـی داو و دەرمان. ماددەیـەكی بەسوودی تێدا بۆ یەكسان راگرتنی ڤیتامینەكان و ماددە خۆراكییەكان ، لە تەنیشت ئەمەش دا ئـەم رووەكە سیفەتێكی باشی تری هەیە كە هۆرمۆنێك یان رۆنێكی بەسوودی تێدایە كە بـەهۆی ئەو رۆنەوە بۆنەكەی پێدەبەخشێ. ئـەم رۆنـە بـە شێوەیەی خشتە كاردەكاتـە سەر پـاك كردنەوەی هەستەوەرەكان. بە بۆنەی ئـەم تـوواوە قـەدی كـەرەوز تـەنكی هەیـە كـە ئـەوە یاخود كەمی دەكەنەوە. بەرزی ئەكاتەوە و هاتوچۆی میزنەبرێت هاتوچۆی میز.

سوودە تەندروستییەكانی قەدی كەرەوز:

١-قەدی كەرەوز هەوكردن كەم ئەكاتەوە

٢- هەروەها رێژەی كەمی چەوری تیایە، رێژەیەكی كەمی كۆلیسترۆڵی تێدایە. وە هـەروەها ئەو سەرچاوەیەكی باشە بۆ (riboflanine) ، ڤیتـامین (b٦) ،(pantotheenzeer) ، كالسیۆم ، مەگنسیۆم یان فسفۆر وە سەرچـاوەیەكی باشـی مـادە ریشاڵیەكان. ڤیتـامین a، ڤیتامین c، ڤیتامین k، ترشی فولیك كالسیۆم یان مەنگەنیز.

٣-سەرما بوون و لـەرز و تـا. : بەهـەمان رێـژەی هـەروەكو ڤیتـامین c تیایـە ، هـەروەها وا پیسی ڤورگ پاك دەكاتەوە .

٤-ماددەیەكی گرنگ یان مادەی بەسوودی تێدایە، وەك كالسیۆم ، یارمەتیدەری بریقـە بـە قژو نینۆك ئەدات.

٥-دژایەتی کردنی درم. ڤیتـامین a خانـەکانی میـشك تەندروست رانـەگریت، و دژایـەتیی نەخۆشی ئەکات و ئیش ئەکات لەسەریان.
٦-تێدایە ڤیتامین c تێدایەکـە ئەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە پێستێکی جـوان و تەندروسـتت هەبێت.

ئامۆژگاری:
ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرە یان هەیە ئەبێت هۆشیار بن لەبـەر ئـەوەی کـە قـەدی کـەرەوز شەکر لە لەشدا بەرز ئەکاتەوە. بەڵام ئەم جۆرە قـەدی کەرەوزانـە لـە کوردسـتان دا نییـە هەروەکو چۆن لە وێنەکەی سەرەوەدا ئەیبینین.

پێکهاتەی قەدی کەرەوز لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٨٠ ملگ	پۆتـاسیۆم:	١٢ مگ
فۆسفۆر:	٤٠ ملگ	حمج البـانتوپینیك:	٣ ملگ
ئاسن:	٣ملگ	الریبوفلافین:	٤ ملگ
پۆتـاسیۆم:	٤٠٠ ملگ	البیامین: ٤ ملگ	
کیلۆ کالۆری:	١٨ ملگ	فیتامین A:	١٧ مگ
النحاس:	٣ ملگ	فیتامین B:	٦٦ ملگ
مەگنیسیۆم:	٤ ملگ	فیتامین C:	٢٠ مگ
سۆدیۆم:	١٢٠ ملگ	الزنك:	١ ملگ

قەرنابیت



پێش ٢٥٠٠ ساڵ لەمەو پێش ناسراوە لە وڵاتی لە کوردستان و میصر کە گەشەی کردووە. نزیکەی ١٥٠٠ ساڵە گەشەی کردووە بۆ وڵاتەکانی ئەوروپا. قەرنابیت گەڵاکانی ناخورێت، بەڵام قەرنابیتەکە خۆی ئەخورێت. گەشە ئەکات و قەڵەو ئەبێت و گوڵێکی بەردێکی ، بریقەدارە، بەیەکەوە گوڵێکی کراوەی کە لە ناویا گەڵاکان ئەکرێتەوە کە شتێکی زۆر نایاب و جوانی تیا هەیە وەکو قەرنابیت سەر دەرئەکات و دێتەتە دەرەوە بە بەچەند بەشێك قەرنابیتەکەی دا پۆشیوە.

قەرنابیت بە گوڵێکی سپی جوان ناسراوە، بۆیە وا جوان و سپی یە لە کاتی دروست بوون و گەشە کردنی دا بە گەڵاکەی دا پۆشراوە. لە تەنیشت ئەم قەرنابیتە سپی یەدا دوو دانە رەنگی قەرنابیتی تر هەیە وەکو (سەوز-مۆر) بەڵام لای ئێمە لە کوردەواریدا قەرنابیت بەس بە رەنگە سپییەکەی ناسراوە. قەرنابیت ناوی خۆی وادەرکردووە بە خۆشی تامەکەی. بەبێ کوڵانیش خەڵکی ئارەزووی خواردنی دەکەن..

قەرنابیت ئەبێتە هۆی ئەوەی لە بازاڕدا ئیشکەری زۆری پێویست بێت هەر وەکو (بەلجیکا) ، بە تایبەتی لە (machelen) ، لەگەڵ ئەمانەش دا ناسراوە بەوەی خۆراکێکە زوودێتە بەرهەم. بە پێ ی ئامار لە هەر شوێنێکدا بێت قەرنابیت گەشە دەکات بە بەردەوامی بە ئاوێکی زۆر بەڵام گەرمیەکی زۆر نا.

لەم وڵاتانەدا لە مانگی (٥ تا مانگی ١٢) ئەفرۆشرێت، لێکردنەوە یان (مانگی (٦-١٠) لە لایەنی تەندروستییەوە ئامار کراوە و بۆمان دەرکەوتووە سوودی هەیە بۆ دابەزینی (شێرپەنجە کوشندەکان) ، هەروەکو ئەمانەی کە ئاماژەی پێدەکەم لە خوارەوە

شـێرپەنجەی میزەڵـدان، شـێرپەنجەی مـەمك، شـێرپەنجەی کۆڵـۆن ، شـێرپەنجەی پرۆستات، شێرپەنجەی هێلکە دان)

بەستنەوەی قەرنابیت و شێرپەنجەکانیە یەکەوە زۆر سەرسورهێنەر نییە، دیارە قـەرنابیت تـایبە تمەندییەکی خۆراکی تیایە کە ئەیەخشێت یان یاریدەدەرێك ئەبێت بـۆ سـێ سیستم لە سەر لەشمان کە ئەمە رێگر ئەبێ لە تەشەنەکردنی (شێرپەنجە) مەترسیدارەکان. ئـەم سێ سیستەمە رزگاربوون لە ژەهراوی **بـوون سیستەمی لەشـەکانە ، سیستەمی دژە ئۆکسیدەکان یان** دژی هەوکردن

ئەمەش یەکێکە لەو سێ سیستەمە، پزیشکەکان ئەیسەلمێنن لە کاتێکی چاوەڕوان ئەکراودا یەکێك لەم سێ سیستەمە ئـەتوانێت مەترسییەکانی بـۆ شێرپەنجە بـەرز کاتـەوە ئەگـەر لەکاتی چاوەڕوان ئـەکراو دا یـەکێك لـەم سێ سیستەمە ئـەتوانێ شوێن یـان خانـەکانی شێرپەنجەمان لە لەشدا بـۆ دیـاری بکـات ، یەکسەر وەری ئـەگرێت و کـاری خـۆی لەسـەر ئەکات.

سوودە تەندروستیەکانی کانی قەرنابیت:

١-دژی ئیلتیهابات: قەرنابیت بەشێکی زۆری ڤیتامین (k) تیایە یاخود چەوریە ترشیەکان ، ئەمە هاریکاری دەکات کە ئیلتیهابات کەم بکاتەوە. یان بەشێوەیەکی دژە هەوکردن لەناو قـــەرنابیت دا هەیــــە وە (glucesinolaten) **یــــاخود** (glucerphnin) **یــــان** (isothiocyanaten) **وە هەروەها** (isothicyanat) (solforfaan).

قەرنابیت ئەتوانێت بەرگری بکات بـە بـەردەوامی لـە مەترسییەکانی سەر (ئیلتیهابـاتی نەخۆشیە بێزارکەرەکان) ، هەوەکو هـەوکردنی جومگـەکان ، چـەورییەکانی ورگ ، شـەکرە (infolmmataoe mellitus) **نەخۆشـیەکانی کۆڵـۆن وە یارمـەتی ئـەدا لـە کـەم کردنەوەی** (colltis ulcerosa)

٢- قـــــەرنابیت ڤیتـــــامین (B١) (**الثیـــامین**) ، (B٢) (roboflavjne)، (B٣) ، (niacine) ، (B٥) (pantotheenzuur) ، (B٦) (ayridoxine)، (B٩) (ترشـی

ەرنیك) وە شتێکی زۆر پرۆتینی تیا هەیە،وە فسفۆر، پۆتاسیۆم.

٣- چەوری سوتاندن یان بەستنەوەی دەماری مێشك بە لەشەوە، بە ڕێگەی سیانیی دژە ئۆکسید یان دژە هەوکردن ی تێدایە. دەتوانێت بەرگری بکات دژی هەموو زیانەکانی دڵ و ئەو دەمارەی مێشکی بەستووە بە لاشەی مرۆڤەوە. بۆ نمونە ئیلتیهابەکان و چەوری لەناو بۆرییەکانی خوێن، یان دەیگۆڕێت بۆ جوری یان خڕۆکە سپییەکان کە دەبێتە هۆی ئەوەی دەیگۆڕێت بۆ تیرەی بازنە، ئەم بەرزبوونەوەیە تیرەی بازنە ئەبێتە هۆی نزم بوونەوەی خوێن هێنەر و خوێن بەرەکان و شوێنی پێویستی ئۆرگانەکان، هەروەك و(مێشك، ئەوانەی نەخۆشی مێشکیان هەیە، دڵ، بۆ ئەوانەی نەخۆشی جەڵدەی دڵیان هەیە)

٤- هەرس کەرەکان: قەرنابیت تیایەتی ماجە خۆراکییە ڕیشاڵەکان کە ئەبێتە هۆی ئاسانکردنی هەرس کردنی خۆراك، وە ئەو ماددانەی پێویست نین لای دەبات وە یەك ماددە ئەو ماددەیەش ناوی(glycoraphin) ، لەناو قەرنابیت جا وا دیارە کە بەرگری کاری و سوودێکی هەبێت بۆ برینداركردنی گەدە. زیانەکانی بۆ سەر دڵەکزێ یاخود (شێرپە نجەی گەدە) کەمی دەکاتەوە.

٥ دژە ئۆکسید. قەرنابیت سەرچاوەیەکی زۆری ڤیتامین (c) یان مەنگەنیز ، کە تیایەتی ماددەیەکی بەهێزی دژە ئۆکسید. لە ڕاستیدا ئەبیەخشێت یەك کوپی کوڵاوی ڤیتامین (c).

لە تەنیشت دژە ئۆکسید قەرنابیت تیایەتی (carotenoeds) هەروەکو
betacaroteen, fyronutrienten, kaemforel, ferulinezuler
یان ترشی دارچینی ، ترشی کەڤایت لەگەڵ ئەم دژە ئۆکسید دا ئەتوانیت دڵنیا بیت کە بە بەردەوام خواردنی قەرنابیت ئەبێتە بەرگری دژی، تیکچوونی خانەکان بەهۆی زۆری (yadicalpn) کە مەترسییەکانی بۆ نەخۆشییەکان هۆکارێك ئەبێ کەمکردنەوەی قەلەقی و دڵەراوکێ بەهۆی (oxidatieve) هەروەکو (cardiovasculare نەخۆشییەکان شێرپە نجە.

پێکهاتەی قەرنابیت لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٥ ملگ

فۆسفۆر: ٣٠ ملگ

پۆتاسیۆم: ٢٥٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٢٢ ملگ

سۆدیۆم: ١٠ ملگ

فیتامین C: ٨٠ مگ

kale کەیل



بیست هەزار ساڵ لەمەو پێش ئەو کاتە باشترین خۆراك و سەرەکیترین خۆراك بوو لە ناوچەی ئەوروپاوە تاوەکو ناوەڕاستی نیوەی ئەو سەدەیە ئەمانە لە دێر زەمانەوە گەشەیان دەکرد هەتاوەکو ئێستاش لە ناوچەکانی ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا. kaleهەیە: پێویستە ئەو ناوچەیەیە کە تێیدا گەشە دەکات ناوچەیەکی سارد بێت. لە سەدەی نۆزدەهەم دا لە ناوچەی سکۆتلەندا ڕەگەزێکی سەرەکی بوو ماوەیەکی زۆر . وە ناوێکی تایبەتی سەوزەواتی پێ بەخشرا.

kale: **سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ ڤیتامین (a,b,c,e) ، ترشی فولیك.**

٢-گەڵا ناسکەکانیان دەکرێنەوە لە کاتێك دا ئەم ڕووەکە سەری دەرهێنابێت و گەشەی کردبێت.

دەتوانرێت گەڵاکانی لێبکرێتەوە ئەگەر پێویست بێت. دەتوانین kale: بڕوێنین لە کاتێك دا کە پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە ، لەبەر ئەوەی کە تامێکی خۆش دەدات لە دوای ساردییەوە.

سوودە تەندروستییەکانی kale کەیل:

١- دژە ئۆکسیدە .kale: زۆر گرنگە وە سەرچاوەیە وزە سوودبەخشەککان، دووەم گرنگی دژە ئۆکسید کە خانەکانمان ئەپارێزێت لە دژی بەکتریا زۆرە زیانبەخشەکانی لەشمان کە ئەبێتە هۆی دڵە ڕاوکێ . یەکێك لە هەرە وزە بەخشەکانی ئەمانەن (kaempferol**) یان**

(quercetin) ئەگەر لێی وردبینەوە و ڕوونی بکەینەوە دژی ئەو خانە ئەوەستێت کە شێرپەنجە دروست دەکات ئەبێتە ڕێگرلە دروست بوونی . بەشدارەبە ڕێژەیەکی زۆر لە دروست کردنی دەرمان هەروەکو ڤیتامینی (مەگنسیۆم a).

٢-مادە هەرس کەرەکان: لە (kale) دا زۆر بە کەمی ماددە کالۆری هەیە وەچەوریش سفرە تیایدا، لەبەر ئەم هۆیە زۆر گرنگە بۆ یارمەتی دانی ئەو کەسانەی ئەیانەوێ کێشیان دابەزێت، لەسەرو ئەمانەشەوە ، (adh) بۆ سەر خۆراکە ڕیشاڵەکان ، کە ئەمانە بە بەردەوامی یارمەتی هەرس کردن دەدات هەروەها ڕێگە دەگرێت لە قەبزی و کەم کردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێن دا. kale (glucosinolaat) (isothiocyahaat) (etc) تیایە، ئەمانە شەڕدژی بەکتریای هایکلۆپلۆریدەکەن کە لەبرینی گەدەدا زیاد ئەکەن و ئەبێتە هۆی (شێرپەنجەی گەدە).

٣- kale دژە هەوکردن (adh)ی تیایەبۆ (omega٣) چەورییە ترشەکان، ئەمە ئەبێتە هۆی یارمەتی دانی لەش لە پاك کردنەوەی هەوکردنی برینەکان (megadose) لەسەر ڤیتامینی(k) ئەبەخشێت بەرگری ئەکات و ڕێگری ئەکات لەزیادبوونی هەوکردن و کێشەکانی لینجی و هەوکردنی جومگەکان وە، بۆ دژە ئنتی وە تەنگەنەفەسی پێویستە.

٤- isothiocyanaten ڕزگاربوون لە زەهراوی بوون :مادەیەکی باشی وزە بەخشە هەروەکو لەناو برۆکولیداهەیە لەناو ئەم سەوزەیەشدا هەیە کە یارمەتی لەش ئەدات لە سوڕانی ١ یان ١١ (١ یان ٢).

٥-مادەیەکی زۆر باشیش تیدا هەیە کە ئاماژەیان پێ کردووە دەورانی ١١ (٢) ژەهر لادەبات لەناو لەش دا.

٦-(شێرپەنجە) (kale) دژە ئۆکسیدیتیایە و (hehecbeter) لەم دوو دژە بەکتریایە کاردەکەن پێکەوە دژی شێرپەنجە و بەرگریی دەکەن.

خواردنێکی تەندروستە بۆ ئەوانەی ئەیانەوێ کێشیان دابەزێت (glucosinolate) ئەبەخشێت ، سەلماندویانە کەبەرگری دەکات دژی شیرپەنجەی (مەمك ، میزەڵدان، پرۆستات، کۆڵۆن ، هێلکەدان، گەدە ،

٧-(سوتاندنی چەوری) یارمەتی سوتاندنی چەوری دەدات، ڕێژەیەکی زۆر ماددەی ڕیشاڵی

ـیـیە رێژەی کۆلیسترۆڵ دانەبەزێنێت بەهۆی ئەو ماددە ترشییەی جگەر ئیشی تیـا دەکـات
جۆرییەکەی کۆلیسترۆڵ بەکاردەهێنرێت. لەبەر ئەوە رێژەیەکی زۆر لەم مـاددە ترشـەلۆکە
حوێ گونجاندووە لەگەڵ ئەم ماددە ریشاڵانەدا.

ـیا جگەر کار ئەکات بـۆ ئـەوەی ماددەیـەکی زۆریـان بەشێکی زۆر لـەو مـاددە چـەورییانە
ـسوتێنێت؟

ـەبەر ئەوەیە کۆلیسترۆڵ زۆرە، بەڵام لە کۆتاییدا رێـژەی کۆلیـسترۆڵ لـە لـەشمان دا کـەم
ـەکاتەوە.

٨-(**ڤیتامین a**) (adh) : **ڤیتامین** a لەناو (kale) دایە بۆ ئەوەی ئیش بکـات لەسـەر دژە
ئۆکسیدەکان کە ئەبێتە هۆی زیـادبوونی بـەرگری لـە لەشدا و ، بـۆ دانێکـی تەندروست و
ئێسقانێکی تەندروست، بەرگری ئەکات لەدروست بوونی بەردی گورچیلە ، پێویستییەکانی
کۆنەندامی زاوزێ ی(بەشی پێشەوە پیاوان و ئافرەتان) لە لەشمان دا.

٩-ڤیتـامین c : بـۆ دڵ و یـان جگـەر (rda) ، هـەروەها کەمکردنـەوەی پەسـتانی خـوێن ،
چـاودێری دەزگـای کـاری ئـەکات بـە شـێوەیەکی تەندروسـت وە بـەرگری ئـەکات دژی بـۆ
نەخۆشیەکانی چاو کزی بە پێی تەمەن.

پێکهاتەی kale کەیل لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٢١٠ ملگ
فوسفۆر:	٩٠ ملگ
ئاسن:	١ ملگ
پۆتاسیۆم:	٥٠٠ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٤١
سۆدیۆم:	٤٠ ملگ
فیتامین C:	٤٠ مگ

گوێزەر



گوێزەر شێوەیەکی باریکی درێژکۆڵەی هەیە کە لە ڕەگەوە لێکراوەتەوە بە شێوەی کۆمەڵ دەفرۆشرێت وە تا ڕادەیەکی باش شیرینە. گوێزەر بە شێوەیەکی باش خۆی دەگونجێنێت لە گەڵ سەوزە هاوینیەکان وەك بەزالیا .

{beta carotin}زۆر لە ئێمە سودی گوێزەرمان بیستوە بۆ چاو بەڵام ئەمە شتێکی خەیاڵی نییە چونکە بونی بێتا کارۆتین لە ڕەگی گوێزەردا لەش دەیگۆڕێت بۆ ڤیتامین ئەی، ڤیتامین ئەی زۆر باشە بۆ چاو . وە سودی زۆری گوێزەر بۆ پێست کە بە هۆی ڤیتامین ئەیەوە دەبێت کە پاڵپشتی ڕەگ دەکات کە پێکهاتەی ب و ب وسی وە پێکهاتەی ڤلافوندید کە گرنگە لە ئەوتدا.

سووده تەندروستییەکانی گوێزەر:

١- بەکارهێنانی ماسکی گوێزەرباشترین شتە بۆ پێستی دەم وچاو.

دوو گوێزەر ورد ورد بکە پاشان بیخە سەر دەموچاوەکە هەروەها لەگەڵ تێکەڵەیەك لە سپێنەی هێلکە و دوو دڵۆپ لە زەیتی زەیتوون و پاشان بە دەموو چاودا دەهێنرێت بۆ ماوەی دەقیقە وازی لێ بهێنرێت.

٢- دەتوانرێت ڕۆژانە نیو لیتر ئاوی گوێزەر بخۆیتەوە وا باشترە بەیانیان پێش نان خواردن یان ئێواران دوای نان خواردن.

٣- خواردنی گوێزەر بە شێوەیەکی ئاسایی بەتاییەت بۆ بە ساڵاچوان سودیکی زۆری هەیەو

ـ ریگەری لەسەر ئیشی دڵ دەکات وە هەروەها دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی خڕۆکەی سوری خوێن.

ـ- بونی کانزاو مادده بەهێزەکانی وەك کالیسیۆم وترشی فولیك و سیلینیوم وە پاڵپشتی ـەرگری لەش ,شێوەیەکی تەندروست دەدات بە قژ و نینۆك.

ـ- بەکارهێنانی بەردەوامی گوێزەر دەبێتە هۆی پاککردنەوەی گورچیلە وە ڕژێنەکان و ـرداوەکانی زیاد دەکات.

ـ- دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری (بەتایبەتی لاو و بە ساڵاچوان).

٧- کاریگەری لەسەر ئەو ڤایرۆسانە زیاد دەکات کە دەبنە هۆی بەرگری نەخۆشی کوشندە (hiv.

٨- دەبێتە هۆی مژینی کاریگەرییەکانی ئەلکهول.

٩- دەبێتە هۆی چارەسەر و چاکردنەوەی برینی سووك.

١٠- ئەگەرەکانی توشبون بە نەخۆشی دڵ وە چەورییەکانی دڵ کەمدەکاتەوە .

١١- وە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن ناهێڵێت .

١٢- هەستیاری کەمدەکاتەوە چونکە (بیتا) پێست دەپارێزێت لە تیشکی خۆر.

١٣- هەوکردنی بەشە هەواکان کەمدەکاتەوە.

١٤- پەتا کەمدەکاتەوە (بەهۆی ڤیتامین aوە ڕیشاڵەکان بە سەلامەتی دەهێڵێتەوە کە بەهێزتر دەبێت دژی ئەو نەخۆشیانەی زیندەوەرە وردەکان توشی مرۆڤی دەکەن

١٥- ماسولکەو ئێسك و پێست بەهێزتر دەکات .

١٦- دژایەتی نەخۆشی کەم خوێنی دەکات .

١٧- زیپکەی دەم وچاو کەمدەکاتەوە .

١٨- چارەسەری نەخۆشی چاو دەکات.

پێکهاتەی گوێزەر لە ١٠٠ گرام:

بیتا کاروتین: ٧١٤ ملگ

کالسیۆم: ٤٠ ملگ

فۆسفۆر: ٣٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٣٠

فیتامین C: ٣ ملگ

تەرە پیاز



تەرە پیاز یان وەکو پیازی سەوزی پێ دەوترێت کە لە راستیدا بە تەواوی پێگەشتووە بەلام رێژەی گەرمۆکەی زۆر کەمەو بڕی ڤیتامین c زۆر بەرزەو تامێکی خۆشی هەیە بۆیە لە زەلاتەو خواردەمەنییە ئاساییەکاندا بەکاردێت، بەشێکە لە خێزانی (ئالیەن) موە رێژەی کبریتی زۆرە . پیازی سەوز ڤیتامین c و وتەی وریشاڵ وترشی فۆلیك کالیسۆم و ئاسن و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز وڤیتامین وریبۆفلافین ومەگنیسیۆم وفۆسفۆر ومس و ڤیتامین کەی، بەلام رێژەی کۆلیسترۆڵ و صۆدیۆمی کەمە وە هەروەها پیاز ناسراوە بە دەوڵەمەندی دووەم لە کبریدیدی برۆبییل و ئەلیل و کرۆم.

پیازی سەوز پێویستە بۆ هەندێك چارەسەری پزیشكی . پرۆبیل ئەلیل کە ناسراوە بە (ئاوێتەی خۆراکی کیمیایی) کە بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی رێژەی شەکر لە خوێندا، کرۆم بە سوودە بۆ سنور دانان بۆ ئەنسۆلین وزیادکردنی بەرگری کلو کۆز کە ئەمەش سوودی زۆر زۆرە بۆ رێژەی شەکر... سوودێکی تری کرۆم ئەوەیە کە بۆ دڵ باشە چونکە چەوری سیانی وکۆلیسترۆڵی لە ئیچ دی ئێڵ زیاد دەکات. پیازی سەوز کاریگەری دژە بەکتریای تێدایە کە بەسوودە بۆ وەستانی هەوکردنی جیوبی لووت و سەرما و پەتا . پێکهاتەی بەرزی کبریت لە پیازی سەوز یارمەتی دابەزینی رێژەی شەکر دەدات و هێشتنەوەی تەندروستییەکی باش.

سووده تەندروستییەکانی تەره پیاز:

١-بەسووده بۆ کۆنەندامی هەناسە و یارمەتی نەهێشتنی پیسی قورگ دەدات.

٢-پێکهاتەی سەرەکی زەیتی تیایە کە یارمەتی دەردانی غودەی دەرەقی و یارمەتی ئارەقکردنەوە دەدات.

٣-یارمەتی خێراکردنی سوڕی خوێن دەدات و فیتامین B١ دەمژێت کە ئەمەش تووڕەیی و دڵ گرانی ناهێڵێت.

٤-حەزی خواردن زیاد دەکات.

٥-پەستانی خوێن دەپارێزێت.

٦-نەخۆشی سکچوون ناهێڵێت.

٧-بەچارەسەری پزیشکی کۆن دادەنرێت بۆ هەڵامەت.

٨-دەوڵەمەندە بە (کبریت) کە پێکهاتەیەکی گرنگە کە زیانی نیە و کاریگەری لاوەکی نییە.

٩-یارمەتی وەستانی گەشەی خانەی شێرپەنجە دەدات بەتایبەتی شێرپەنجەی قۆڵۆن، لەهەموو چارەسەرە کۆنەکانی جیهاندا پیاز وەك چارەسەری نەخۆشی بەکار هێنراوە.

١٠-فیتامین a و c وە پێکهاتە سپییەکەی بریتیە لە کالسیۆم.

١١-بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمك و برۆستات و قۆڵۆن بەسوودە.

پیکهاتەی تەرە پیازلە ١٠٠ گرام:

کاسیۆم، الخام: ٢٤ ملگ		سعر حراری، الخام: ٢٧، ٥٤ خبز	
پرۆتین:	١ گم	کاربۆهید رات:	٥ ز
فۆسفۆر:	٩٠ ملگ	سۆدیۆم:	١٠ ملگ
پۆتاسیۆم:	٥٠٠ ملگ	فیتامین C:	٦ ملگ

Butter Head ڕووەکێکی کاهوو



ڕووەکێکی کاهووی ساڵانەیە یان هەموو دوو ساڵ جارێک دەڕوێت و سەربەخێزانی (ئایس پێرگە). وەک گەڵای ڕووەکی دەڕوێنرێت وە لە زۆربەی وڵاتاندا بە ساردی، یان بە ئاسایی، بەشێوەی زەڵاتە، وە ساندویچ و لەگەڵ هەمبەرگر و گەلێک خۆراکی تردا دەخورێت بۆ نمونە لە چین.

ڕووەکە کاهوویەکان سەرچاوەیەکی گرنگی کلۆرۆفیلە لەگەڵ فیتامین (کەی)وە هەروەها مادەی کولین و ترشی فۆلیک و مەنگەنیز و کرۆم. لە زەڵاتەدا ڕەنگێکی تا ڕادەیەک تاریکی هەیە وە سەرچاوەیەکی بەسوودی خۆراکە. وە هەموو زەڵاتەکان سەرچاوەیەکی گرنگی فیتامین c و پۆتاسیۆم و ڕیشاڵە.

سوودە تەندروستییەکانی Butter Head ڕووەکێکی کاهوو:

١-بەسوودە دژی نەخۆشیەکانی دڵ و هەوکردنیان.

٢-بەتەهێد (کاهوو) سەرچاوەی فیتامین c یە کە بەسوودە بۆ پێست.

٣-سەرچاوەیەکی سروشتی نەهێشتنی (spina bifida) وە هەروەها دەوڵەمەندە بە ترشی فۆلیک کە بەسوودە بۆ (نەخۆشیە نائاساییەکان دەمار) وەکو (سپینا پیفیدا). ئافرەتان پێویستیان بە بڕێکی بەردەوام هەیە لە ترشی فۆلیک بە تایبەتی لە ماوەی سک پڕیدا.

٤-کانزا گرنگەکان و پێکهاتە سەرەکییەکان لە کاهوودا وەکو کالسیۆم کە پارێزگاری کۆ ئەندامی بەرگری دەکات و شێوەیەکی جوان بەقژ دەبەخشێت و نینۆک تەندروست دەکات.

٥-چارەسەری سەرماو ئەنفلاونزا دەکات کە هەمان بڕ فیتامین c تێدایە وە هەروەها دەرکەوتووە کە گرنگە بۆ نەهێشتنی کۆکە و پیسی قورگ بەهۆی بوونی بروملییت.

٦-یارمەتی دروست بوونی بۆری دەماری دەکات لە سەرەتاکانی سکپڕیدا.

٧- پیتاکرومین باشترین خۆراکە بۆ دژایەتی نەخۆشی کە لە سەوزەواتە ڕەنگ تاریکەکاندا هەیە. چونکە سەرچاوەی دژە ئۆکسیدانتە.

٨-ڕەنگی سەوز نیشانەی بوونی ترشی فۆلیکە کە پێکهاتەی گرنگەکانی ترشی فۆلیك پیشان دەدات بۆ تەندروستیت.

٩-کاهوو سەرچاوەیەکی گرنگی فیتامین k ە کە ڕێژەی٣٦ ٪ ی ئەو فیتامین K تێدایە کە پێویستە ڕۆژانە بخورێت. کە ئەو فیتامینە لە لایەن لەشەوە بەکار دێت بۆ مەیینی خوێنی سروشتیی و مژینی کالسیۆم.

١٠-بەتە هێد بڕێکی زۆر ڕیشاڵی تێدایە کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کۆلسترۆلی خراپ و چەوری سیانی. وە بە زیادکردنی ڕێژەی ڕیشاڵ دەبێتە هۆی کەمی ئێل دی ئێل (کۆلسترۆلی خراپ لە لەشدا) لە کاتێکدا ئێچ دی ئێل کە کۆلسترۆلی بەسوودە لە لەشدا زیاد دەکات.

١١-بوونی ڕیشاڵ دەبێتە هۆی دژایەتی نەخۆشی شەکرە ئەمیش بە وەستانی مژینی کلکۆز لەو خۆراکەی کە دەیخۆین.

١٢-بە نزیکەی ٣٣ ٪ (بەتە هێد) لە فسفۆر لە بەتە هێد دا هەیە کە پێویستە ڕۆژانە بخورێت. بەڵام سوودی فسفۆر چییە؟

فسفۆری پێکهاتەی سەرەکی ئێسك و ددانەکانە، بەشێکی سەرەکیە لە بەکارهێنانی کاربۆهێدرات و پرۆتین و چەوری وە بەکارهێنانێتی بۆ چارەسەرکردن و باشترکردنی خانەکان و توێژاڵەکان وە بەسوودە بۆ بەرهەمهێنانی ئای تی پی گەردیلە کە بەسوودە بۆ کۆکردنەوە، توانا، و بچووك کردنەوەی ماسولکە و کاریگەری هەیە لەسەر کاری گورچیلە و هێشتنەوەی لێدانەکانی دڵ وە دروستکردنی دەمارە گەیەنەرەکان (کە ئەمەش هۆکارێکی ترە بۆ بەکارهێنانی کاجۆ لە خۆراکەکانمان).

١٣-ئاسن کانزایەکی زۆر گرنگە کەمی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی کەم خوێنی و هیلاکی وە کاهوو دەوڵەمەندە بە ئاسن وە بەڕێژەی لە ١،١ ٪ ئاسن لە کاهوودا هەیە بۆ خۆراکی ڕۆژانەمان.

پێکهاتەی Butter Head ڕووەکێکی کاهوو لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری:	١١	فیتامین C :	١٥ مگ	سۆدیۆم: ١٠ ملگ	
پۆتاسیۆم:	٢٢٠ ملگ	کالسیۆم:	٤٠ ملگ	فۆسفۆر: ٣٣ ملگ	
ئاسن:	١،١ ملگ				

تووترک



بڕێکی تەندروست لە (ئەنپاسیانین) یەکێکە لە دژە ئۆکسانە بەهێزەکان کە هۆکاری ڕەنگە تۆخەکەیەتی . ئەم خۆراکە زۆر گرنگە بۆ چارەسەرکردنی زیانەکانی تیشکی خۆر هەروەها کاریگەری ئارامکەرە وە ساردکەرەوەی پێستی هەیە. بۆیە کارێکی باشە ئەگەر وەکو ماسکی دەمووچاو بەکاربێت. وەکو هەموو میوەو سەوزەیەکی تر ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە وەستانی تێکچونی پێست بە هۆی هەتاوەوە . وە دەرکەوتووە کە پێکهاتە دەرچووەکان بەرپرس بن. لە کەمکردنەوەی لوو و بەرزبووەکان.

بۆرامو) پێکهاتەی گرنگی خۆراکی تیایە . کە ئەمیش گەرمۆکەی کەمی تێدایە لەگەڵ کاربۆهیدرات و چەوری کە هۆی ئەو بەرزبونەوانەی لەسەر خۆراکە هەندێك جار.

سوودە تەندروستییەکانی تووترك :

١- ڕیشاڵەکانی ناو (تووترك) پێداویستی ڕۆژانەی مرۆڤ دابین دەکات و پاڵپشتی بەهێزکردنی کۆئەندامی هەرس دەبێت :

ئە بێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسییەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و چەوریەکانی و شەکرە.

ڕیشاڵەکان پاڵپشتی کێش دابەزین دەکەن . یارمەتی کێشی مرۆڤ دەدات.

٢- (ڤیتوو یستروغز) کە بەشێوەیەکی سروشتی لە نیستروجینی ڕووەکدا ڕوودەدات یارمەتی کەمبونەوەی نیشانەکانی نەخۆشی (پی ئێم ئێس.) یەکێکە لەوانەی تێربونی خواردن وە

هەروەها هەستکردن بە ئاوسان. هەروەها پاڵپشتی خێرای نیشانەکانی ماوەی بێ ئومێدی کە پێی دەوترێت (هۆت فلاشس) هەندێك جار ئەم (ڤیتۆ یستروغز) بەشداری و کاریگەری دەبێت لەسەر مێشك و کۆ ئەندامی بەرگری وتەندروستی دڵ .

٣- مادەی دژە ئۆکسان. ڤیتامین C وەك مادەیەکی دژە ئۆکسان کاردەکات لە (تووترك) دا کە (تووترك) ئاموژگاری کراوە بۆ خواردنی رۆژانە. فیتامین C لە لایەن لەش بەکاردێت بۆ پاراستن لە کەمی بەرگری و کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و هەندێ جۆری شێرپەنجە و کەمگردنەوەی تێکچوونی پێستی دەموچاو و چارەسەرکردنی برینەکانی ئایدز... وەکوو هەموو (بێرییەك) مادەی (یلاتشین)ی تێدایە لە (تووترك) دا دژە ئۆکسانێکی بەهێزە بۆ پاراستنی دژە کاریگەری تیشکی خۆری سەرو وەنەوشەیی وە (یلاشین) نەك تەنها پێست دەپارێزێت بەڵکو چاکی دەکاتەوە وە دژە شێرپەنجەیە وە (الانشوسیانیین) دەبێتە هۆی ئەو ڕەنگە تۆخەی وە (ئەنسۆسیانیین) دووبارە دژە ئۆکسانە وە یارمەتی بەرگری کردنی هەیە لە ڕەگە سەربەستەکان لە لەشدا کە دەبێتە هۆی تێکدانی خانەکانی لەش کە ئەمیش دەبێتە هۆی شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ.

٤- فیتامین K ل (تووترك) پێی دەوڵەمەندە کە ڕێژەی ٣٦٪ پێویستی لەشی مرۆڤ دابین دەکات.

پێکهاتەی تووترك لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٤٥ ملگ	فۆسفۆر:	٣٠ ملگ
پۆتاسیۆم:	١٩٠ ملگ	کیلۆ کالۆری:	٤٨
سۆدیۆم:	٣ ملگ	فیتامین C	١٢ ملگ

بروکولی(Broccoli)



بروکۆلی لە خێزانی سەوزەواتە وەکو قەرنابیت و کەلەرم و کەرنەب و بروکسل و پێکهاتەی خۆراکی دەوڵەمەندی تێدایە و تەندروستە.
وە ئاماژە بەوە دەکرێت کە بەکارهێنانی ئەم خۆراکە وەك نەشتەرگەری ناوەی وایە لە چارەسەری رووکیدا. بروکۆلی یەکێکە لەو خۆراکانەی کە پارێز دژی چەندەها نەخۆشی دەکات وە یارمەتی کۆبونەوەی رمگی سەربەست دەدات کە زۆر لەم رمگانە دەبێتە هۆی تێکچوونی خانەکان و توشبوون بە شێرپەنجە.

سووده تەندروستییەکانی بروکولی (Broccoli):

١- پێکهاتەی دژی پیربوونە. بروکۆلی ماددەی دژی پیرببونی تێدایە وە بە شێوەیەکی سەرەکی کار دەکاتە سەر ئەم نەخۆشیە.

٢-هەرسکردن. بیرۆکۆلی دەوڵەمەندە بە ریشاڵ کە یارمەتی هەرسکردن دەدات وە یارمەتی قەبزبوون و سکچوون دەدات.

٣-بوونی فیتامین c و ترشی ئەمینی و هەندێك کبریت وای لە بروکۆلی کردوە (detoxifier) زۆر باش بێت. وە یارمەتی نەهێشتنی رمگی ئازاد دەدات و ژەهر لەناو دەبات بەهۆی ترشی یوریك.

٤-دژە شێرپەنجە. وا باشترە بروکۆلی و سەوزە زیاتر بخورێت لەبەر ئەوەی مادەی کیمیایی رووەکی تێدایە و پێکهاتەی دژە شێرپەنجەی تێدایە وەکو شێرپەنجەی مەمك و قۆلۆن و سی.

٥-یارمەتی بەهێزکردنی ئێسك دەدات و ئێسکە نەرمە ناهێڵێت. چونکە دەوڵەمەندە بە

کالسیۆم و مەگنیسیۆم و زنگ و فۆسفۆر. وە هەروەها بەسوودە بۆ ئافرەتی سکپڕ و بەتەمەن لەبەر ئەوەی ئەو کەسانە تووشی لاوازی ئێسک دەبن.

٦-یارمەتی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە دەدات لەبەر دەوڵەمەندی بە (کرۆم) کە ناسراوە بەوەی کە توانای ڕێکخستنەوەی ئەنسۆلینی خوێنی هەیە.

٧-پارێزگاری کۆئەندامی بەرگری دەکات چونکە بڕێکی زۆر لە (فیتامین سی) تێدایە. چونکە بە یەکێك لە بەشە گرنگەکانی کۆئەندامی هەرس دادەنرێت.

٨-شەکرە. بڕۆکۆلی دەوڵەمەندە بە کرۆم ئەمەش یارمەتی ئەنسۆلین ودەستگرتن بە سەریدا دەدات. وە کرۆم مادەیەکی گرنگی کۆئەندامی بەرگریە.

٩-یارمەتی پاراستنی چاوی تەندروست دەدات و قەرنابیت و جۆرەکانی دژی پەڵەی تاریکی چاون..

١٠-رزگاربوون لە کێشی زیادە و سیستەمی خواردنێکی ڕێك وپێك لەبەر ئەوەی بڕی کەلۆری تێدایە لە ١٤٦ گرامدا تەنها ٥٠ کەلۆری یە بۆیە بەسەرچاوەیەکی گرنگی تەندروستی دادەنرێت بۆ ئەوانەی دەیانەوێت کێشیان کەم بێتەوە.

١١-کەم خوێنی ناهێڵێت. کە هۆکاری ڕاستەوخۆ پەیوەستە کەمی ئاسنەوە وە بوونی ئاسن و ترشی فۆلیك لە بڕۆکۆلی دا دەبێتە هۆی پاراستن لە کەم خوێنی.

١٢-دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر وە خۆراکی پڕ لەترشی فۆلیك ببێتەهۆی کەم کردنەوەی ئەم نەخۆشیە ئەویش بە خواردنی بیرۆکۆلی.

١٣-یارمەتی سك پڕی تەواو و تەندروست دەدات بەهۆی بوونی ترشی فۆلیك تیایدا وە هەروەها (spina bifida) لەبەر ئەوەی ئافرەت دەبێت برشی پێویستی لێبخوات.

١٤-یارمەتیی کەم کردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ دەدات وە هەروەها پەستانی خوێن بەهۆی بوونی ریشاڵ و پۆتاسیۆم تیایدا.

١٥-دەبێتە کەم بوونەوەی توشبوون بە نەخۆشی دڵ. بڕۆکۆلی بەکارۆتینی لوتینی کە ناهێڵێت دیواری بۆریەکانی دڵ ئەستور بێت وە لە هەمان کاتدا جەڵتەی دەماغ کەم دەکاتەوە.

پێکهاتەی برۆکۆلی (Broccoli) لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٣٨ ملگ	فۆسفۆر: ٦٩ ملگ
ئاسن:	٠,٦ ملگ	پۆتاسیۆم: ٢٢٧ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٢٧	سۆدیۆم: ٥ ملگ
فیتامین C:	٢٨ مگ	

نانی میوه



نانی میوه تەنها نەك سەرچاوەیەکی خۆراکە بەڵکو ڕێژەیەکی زۆر لە ریشاڵی خۆراکی تێدایە و ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خراپ و چەوری سیانی کەم دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ کە لە کاتێکدا کۆلیسترۆڵی جۆری (ئێچ دی ئێل) سوودی زۆرە بۆ لەش سەرەرای ئەوەش بوونی ریشاڵ تیایدا دەبێتە هۆی بەرگری دژی نەخۆشی شەکرە وە هەروەها توانای بەرەنگاربوونەوەی زیاد دەبێت بەهۆی مژینی ئەو کلوکۆزەی کە لە خۆراکدایە کە دەیخۆین.

سووده تەندروستییەکانی نانی میوە:

١-ڕێژەی ریشال لە ناندا پێویستی ئەو مرۆڤانە دابین دەکات کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەبە ئەوەی ریشاڵ کۆنترۆڵی شەکرە دەکات.

٢-بوونی ڤیتامین C لە نان و ڤیتامین و ریبۆفلاڤین و نیاسین و ئاسن و فۆسفۆر وە هەموو ئەم ئاسنانە لەگەڵ ڤیتامینەکان بڕی سەرەکی خۆراکی لەش دابین دەکەن.

٣-نان یارمەتی باشتر کردنی کارەکانی گەدە و قۆلۆن دەکات لەبەر ئەوەی ریشاڵەکان جوڵانی تەندروستی گەدە دەدات ,دیوارەکانی گەدە لە پاشەڕۆ دەپارێزێت و لەبەر ئەوە دەتوانرێت پشتی پێ ببەسرێت بۆ پارێزگاری لە شێرپە نجەی قۆلۆن.

٤-نان ڕێژەی زۆر ترشی ئۆمیگا ٣ تێدایە لەگەڵ ترشی چەوری کە ئەمانە یارمەتی لەش و مێشك دەدات بۆ چالاکبوونەوە و یارمەتی گەشەی پێست و قژ دەدات وە ڕێکخستنەوە و چالاك کردنەوە و بەهێزکردنی دروست بوونی ئێسك و تەندروستی.

٥-نان بە سەرچاوەی سەرەکی خۆراکی مێشك دادەنرێت بەڵام لەگەڵ ئەوەش بەرهەمی کێشی لەش کەمتر دەبێت لە کاسافا سەرەرای بەرزی ڕێژەی گەنم وە لەوانەشە ببێتە هۆی دواکەوتنی گەشە.

*-وە هەروەها ئاردی نانی میوە زۆر دەوڵەمەند ترە لە ئاردی نانی گەنم لە ترشە ئەمینیەکاندا وە هەروەها بەسوودە بۆ گەشەی لەش.

پێکهاتەی نانی میوە لە ۱۰۰ گرام:

کالسیوم:	۱۷,۰ ملگ
السعرات الحراریە:	۱۰۳
حمع الفولیك:	١٤,٠ ملگ
فۆسفۆر:	۳۰,۰ ملگ
ئاسن:	۰,۵ ملگ
النحاس:	۰,۱ ملگ
کاربۆهید رات:	۹۷,۵
پۆتاسیۆم:	٤٩۰ ملگ
سۆدیۆم:	۲,۰ ملگ
شەکر:	۱۱ گم
فیتامین C:	۲۹,۰ ملگ
فیتامین E:	۰,۱ ملگ
فیتامین K:	۰,۵ ملگ
المیاه:	۷۰,٦ ز
الزنك:	۰,۱ ملگ

فاصۆلیا



چەندەها جۆر فاصۆلیا هەیە وەکو فاصۆلیای سپی شێوە گورچیلە و فاصۆلیای زەرد ئاناسازی چاوی رەش و کانێللی و کرانبییری و فاڤا و فلاگسولیا و فاصۆلیای باکوری گەورە و لینتلس و لوپسینی و مەنگ و نیللی و پێنتۆو، فاصۆلیای قاوەیی و سپی لە جۆرە زۆر بلاوەکانن بۆ چاندن و ئەتوانرێت بە تازەیی و بە وشکی بە قووتو کراوی هەبێت. فاصۆلیای سپی شێوەیەکی بەهێز و رەقی هەیە تا قاوەییەکەی. فاصۆلیای قاوەیی زوو وورد دەبێت لەکاتی کولاندا بۆیە زۆر گونجاوە بۆ شۆربا.

فاصۆلیا شێوەی جیاوازی هەیە وەك سپی و شێوەی گورچیلەو خڕ یان تەخت، فاصۆلیای قاوەیی زیاتر خرە یان درێژکۆلەیە بەتایبەتی کە وورد دەبێت لەکاتی کولاندا.

فاصۆلیا دەوڵەمەندە بە ماددەی خۆراکی وەك ریشاڵ کاربۆهیدرات و پرۆتین و فیتامین B وناسن. لەگەڵ جۆرە زۆرەکانی فاصۆلیا بەلام تا رادەیەك هەمان برە خۆراکیان هەیە تەنها صۆیا نەبێت... لەم خالانەی خوارەوەدا رێژەی ماددەی خۆراکی گرامدا دەردەخات لە چارەسەرکردندا:

سوودە تەندروستییەکانی فاصۆلیا:

١-کەمکردنەوەی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

٢-یارمەتی پاراستن لە نەخۆشی شەکرە.

٣-کەم کردنەوەی پەستانی خوێن.

٤-کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ.

- -یارمه‌تی كۆبونه‌وه‌ی پاشه‌ڕۆ ده‌دات له‌ كۆئه‌ندامی هه‌رس.
- -وه‌ كرداره‌كانی كۆ ئه‌ندامی هه‌رس ڕێك ده‌خات.
- -قه‌بزی ناهێڵێت و چاره‌سه‌ری ده‌كات.

پێكهاته‌ی ناتی میوه‌ له‌ ۱۰۰ گرام:

	قه‌وه‌ی سپی كولاو	قوتو	شله‌ ی سور	
پرۆتین:	۷,۱ گرام	۸ غرام	٥،٦	
كالسیۆم:	۳۹ ملگ ملگ	۳۸	ملگ ٥٨	
فۆسفۆر:	۱۷۰ ملگ	۱۰۰ ملگ	۱۰۰ ملگ	
ئاسن:	۱,٥ گرام	۲ گرام	۱،۸ غرام	
كیلۆ كالۆری:	۱۱۱	۱۳۱	۰	
كاربۆهید رات:	۱٥,۲	۱۷,۲	۱۳,٤	
پۆتاسیۆم:	۲۹٦ ملگ	۳۸۲ ملگ	۳۰۰ ملگ	
مه‌گنیسیۆم:	۳٤ ملگ	۳۲ ملگ	۲٤ ملگم	
ماده‌ ڕیشاڵیه‌كان:		۷,٦	۱۱،٤ غرام	٥،۲ غرام
فیتامین B1:	۰,۰٦ ملگ	۰,۱۱ ملگم	۰٦ ملگم	
الزنك:	۰,٥٦	غرام ۱	۰,٦۱ غرام	

(Cactus)هەنجیرە صبار



لەسەدەی ١٦ لەلایەن کەسێکی ئیسپانی بەرەو ئەوروپا هێنراوە، وە هەنجیر بەزۆری لەسەر وولآتی کەنار دەریا هەیە وە هەروەها لە جەنگەڵدا کە بەرزیان چوار مەترە لەگەڵ لق و پۆپی زۆر.

سووده تەندروستییەکانی (Cactus) هەنجیرە صبار:

١-صبار دەبێتە چارەسەری پاشماوە و هەروەها لە خواردنەوەی کحولیەکاندا پاشماوەکەی کەم دەکاتەوە. چونکە ڕشانەوە و بەدخۆراکی ووشکی دەم و سەرئێشەو سکچوون و ئازار و گێژی کەم دەکاتەوە.

٢-پارێزگاری بەردەوام بەهۆی ئەو لینجیەی کە هەیەتی کە ماددەی شەکری تێدایە چونکە شەکر پێکهاتەی سەرەکیە بۆ پارێزگاری لە کۆنەندامی بەرگری.

٣-ترشە ئەمینیەکان: وەك هەنجیر برێکی تەواو ترشی ئەمینی تێدایە. کە پێویستە بۆ پرۆتین بۆیە گرنگە بۆ ئەو کەسانەی یاری ئاسن دەکەن.

٤-پێکهاتەی دژە هەوکردنی تێدایە. لە نێوان جۆرەها رووەکدا ئەم (صبار)ە ناسراوە بە دژە هەوکردن لە دژە ئۆکسانێکی بەهێز.

٤-نەخۆشی شەکرە یارمەتی کەم کردنەوەی ڕێژەی شەکر دەدات لەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە وە برێك لە صبار دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر.

کارامبولا



ئـەم رووەکـە میوەیـە سـەدان سـاڵە لەچـەند بەشـێکی ئاسـیادا دەنێـژرێت کـە زۆی سەرچـاوە سـەرەکییەکەی (سـریلانکایە) یـان (دوورگـەی شـا) لـە ئەندەنوسـیا. مالیزیـا گـەورەترین کۆمپانیـای بەرهەم هێنـانی ئـەم میوەیەیە وە ناردویـەتی بـۆ هـەموو ئاسیا و ئـەورپا وە ئێستا لـە ئەفریقیا و بەرازیل و دوورگەی هنـدی و ولایەتـە یـەکگرتوەکانی ئـەمریکا دەروێنرێت. وە ئەم میوەیە بە میوەی ئەستێرە ناسراوە چونکە ئەگـەر ببڕدرێت ئەواشێوەیەکی ئەستێرەی هەیە. ئەم میوەیە تامێکی ترشی خۆشی هەیە کە سێو یان بەهێمان بیردەخاتەوە.

سەرچاوەیەکی گرنگی فیتامین C لەدەنکە بچووك و قاوەییەی دایە. کە زۆر رەقە بـەلاّم لـە ناوەوە نەرمە. دوو جۆر کارامبۆلا هەیە: ترش و شیرین. ئەو بەشـانەی کـە لێـوەی دەرچـوون شێوەی ئەستێرە دروست دەکەن.

بەرپرسن لە سەرتامەکەی بۆ نمونە رەنـگ گۆشـتییە ئەستورەکەی شیرینە. وە رەنگـی لـە سەوزەوە بـەرەو زەرد دەروات تـا بەتـەواوی پـێ دەگـات هەرچـەندە بەهـەموو شـێوەیەك دەخورێت...

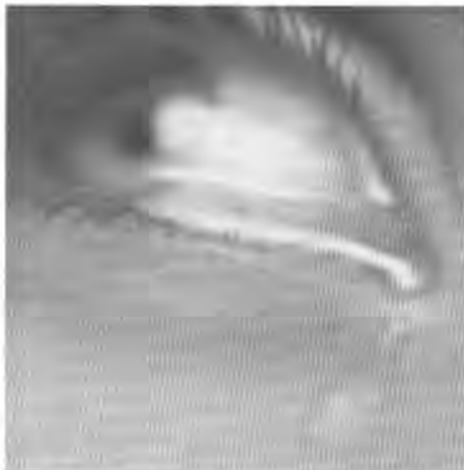
سوودە تەندروستییەکانی کارامبولا:

١-دەتوانرێت (دیکۆتین) لەگەلاّ و رەگەکەیدا یارمەتی ئازاری سەر بدات.

٢-وەك ناسراوە میوە بۆ چارەسەری کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان و بەرزی پلەی گەرما.

٣-ئەم پێکهاتەیە، ئەویش لە دژە ئۆکسان و فلافۆنیداتە.

٤-وە دەتوانێت رێژەی کۆلیسترۆڵ و سکچوون کەم بکاتەوە.



٥-بەرمکـــەی بـــەکاردێت بـــۆ چارەســـەری هەوکردنی چاو.

٦-وە دەدرێـت بـە دایـك چـونکە باوەروایـە یارمەتی دروستبوونی شیر دەدات.

٧-بـــۆ بـــەد هەرســـی و رشـــانەوە کـــە پارچـــەیەکی لـــێ دەخورێـــت و دوای ســـێ سەعات و هەندێکی تر.

٨- پارچەیەك باشە بۆ پاراستنی لـە گـرەی خۆرو گەرما.

٩-یارمـەتی چارەسـەری سـەرما و ئـەنفلۆنزا دەدات لـە زسـتاندا بـۆ هـۆی بـونی فیتـامین c تێیدا.

١٠-زۆر باشە بەهۆی کەمی کلۆری و بونی ریشاڵ تێیدا بۆ کەم کردنەوەی کێش.

پێکهاتەی کارامبولا لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٥ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٣٧
سۆدیۆم:	٢ ملگ
فیتامین C:	٣١ مگ

گازۆ



گازۆ شتێکە وەك پارویەك وە شتێمی زۆر خۆشە شتێکی چەوری تیاوە تێکەڵە لە خواردنەکانی ئاسیا ئەتوانی بە شێوەیەکی خۆشو پڕ ژێژی pastasaus سوودی هەیە و وە بۆ جوانکاری گازۆر باشە بۆ دڵ یان بە بۆ ئێسقان تەندروستە، دژە ئۆکسید پارێزگاری کەرە لەوزە.

سوودە تەندروستیەکانی گازۆ

١-ڕۆنێکی سەرفکەر زۆر دەوڵەمەندە بە تاك یان بەکۆ لە ڕۆنێکی باشدا.

٢-omega-٣ زۆر لە چەرەساتەکان دەوڵەمەندن بە ڕۆنی (ڕۆنە ترشەکان) ڕۆنی omega-٣ تەندروستە بە شێوەیەك ڕۆنی (ترشەکان) یارمەتی دەرە بۆ دڵ ڕێگە گرە لە مەترسییەکانی ڕیتمی دڵ وە ئەگەر ڕێ نەگرێت نەبێتە مایەی وەستانی دڵ. ڕۆنی (ترشەکان) omega-٣ هەیە لە زۆر جۆری ماسیدا بەڵام لە چەرەساتدا زۆرترین باشترین(ڕۆنە ترشیەکان) omega-٣.

٣-ڕۆنێکی سەرفکەری تەندروستە ، وە باشترین (cardiovasculare) ئەگەیەنێ و وە لەبەر ئەوەی چەوری سیانیی تیایە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

٤-گازۆ دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسید ئەوە یارمەتی ئەدات بۆ لەناوبردنی ڕەگە ئازادەکان یان ڕەگە سەربەستەکان لەبەر ئەوە ڕێگر ئەبێ لە جۆری شێرپە نجە.

٥-بەخاوی ، بە برژاوی، هەندێك بڕوایان وایە کە گازۆ بە برژاوی ناخورێت، یان ئەڵێن بە خاوی ژەهری تێدایە ئەمانە هیچی لە ڕاستییەوە نزیك نین، گازۆ ژەهراوی نییە (ئەگەر وابووایە ئەمان دەخوارد).

٦- پرۆتین: گازۆ هەروەك و زۆر لە چەرەساتەکان دەوڵەمەندە بە پرۆتین بەڵام گازۆ

شتێکی تره لەبەر ئەوە دەوڵەمەندە بە زۆر جۆر لە ترشە ئەمینییەکان (amino acids) . گازۆ وەکو باسمان کرد جۆرێکی پرۆتینی باشی تێدایە لەبەرئەوەی مادەیەکی زۆری ترشی ئەمینی (amino acids) تێدایە، گازۆ سوودی زۆرە بۆ لەش جوانی لەبەر ئەوەی زۆر وزە بەخش و بەهێز و کار لەسەر ماسولکەکان دەکات، هەر لەبەر ئەم هۆیەیە باشە بۆ ئەو کەسانەی (لەش جوانی دەکەن).



٧-گازۆ ماددەیەکی زۆر وزە بەخشی تیایە وە زۆر (fiber) یان (لیف) وە زۆر لەسەری نوسراوە و باسکراوە بۆ کێش (کێش دابەزاندن) ، بەڵام بە شێوازێکی تەندروست و بڕێکی دیاریکراو.

٨-مادەی فسفۆڕ: خواردنی (سەد گرام) لە گازۆ لە ڕۆژێکدا بڕی (٪٢٠) فسفۆری پێویستمان دەداتێ . کە لەش پێویستی بەو بڕەیە، لێرەدا دەتوانین بڵێین ماددەی فسفۆر چییە ، لە خواردنی ڕۆژانەمان دا؟

دەتوانین بڵێین ماددەی فسفۆر گرنگترین کاری بریتییە لە دروست کردنی (پێکهێنانی ددانەکان). ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ لەشمان بۆ بەکارهێنانی (کاربۆهیدرات) یان (چەوری) وە بەستنەوەی بە پرۆتینەوە بۆ گەشەی مرۆڤ وە دوای ئەمانە بۆ چارەسەرکردنی خانەکان (الانسجە) (tissues).

وە هەروەها(یەکلاکەرەوەیە) (decisive) بۆ ماددەی لە (ATP) ماوە هەروەها (گەردیلە)(molecule) ئەم ماددەیە پێویستە بۆ لەشمان کە وزە لە لەشمان دا هەڵدەگرێت(خەزن دەکات).

هەروەها یارمەتیدەرێکە لە یەکگرتن و ڕاکێشانی ماسولکەکان، ئیشکەرێکە لەسەر گورچیلەکان، ڕاگرتنی بەردەوامی ترپەی دڵ، لەبەر سوودی زۆر گازۆ دەتوانین لە خواردنەکان دا بەکاربهێنرێت.

٩-ماددەی ئاسن: زۆر ماددەیەکی پێویستە، کەمی ماددەی ئاسن دەبێتە هۆی گێژ بوون، وە دەبێتە هۆی دژایەتی کردنی خوێن، هۆکارێکە بۆ بێزارکردنی خوێن، وە گازۆ زۆر دەوڵەمەندە بە ماددەی ئاسن، وە (پرۆسینت) داواکارییەکان لەشی ئێمەیە لە ڕۆژێکدا، ئەگەر (١٠٠ گرام) بخۆین لە ڕۆژێك دا.

١٠-ڤیتامین (E): دەبێتە هۆی وەستانی تەشەنکردنی (plaque) لە دەمارەکا نماندا، کە ئەم نەخۆشیە (plaque) دەمارەکان بچوك دەکاتەوە، تەشەنەکەرێکە لە دەمارەکاندا کە ئازار لەسەر (سنگمان) دروست دەکات و یان دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی (دڵ) یان (جەڵدەی دڵ).

١١- مەگنسیۆم وا تێبینی کراوە لە بیروبۆچونی خەڵکدا، وا هەست دەکەن کە ئەگەر مەگنسیۆم کەم بێت لە لەشی مرۆڤ دا دەبێتە هۆی لاواز بوون یان بێهێزبوونی مرۆڤ ئەمە لە کاتێك دا دەبێت کە بە خرا پی نان بخورێت واتە خۆراکی بەسوود کەم بخورێت لەو ڕۆژەدا، بەڵام خواردنی (١٠٠ گرام لە گازۆ) دەتوانێت وزەی ئەو ڕۆژەماندا پێ بدات. وە تامێکی خۆشی هەیە کە بە چەند ڕێگا و شێوازی جیاواز بخورێت. مەگنسیۆم بەخشێنەرێکی تەواو نییە.

١٢-ریشاڵەکان هەموو چەرەساتەکان ماددەی ڕیشاڵەکان مادە ڕیشاڵەکانی تێدایە وە یارمەتیدەرێکی بەهێزە بۆ دابەزینی (کۆلیسترۆلی خراپ). مادە ڕیشاڵەکان هۆکارێکە بە گرتنی گەدە یان زۆر پڕبوونی گەدە واتە نەمانی(ئارمزووی خواردن) کەم دەکاتەوە، ئەم مادەیە (مادە ڕیشاڵەکان) ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت بۆ بەرگریکردن لە نەخۆشی شەکرە.

١٣- گەیاندنی خوێن چەرەساتەکان دەوڵەمەندن بە گەیاندنی خوێن ماددەیەکە یارمەتیدەرە بۆ باشکردنی تەندروستی دەمارەکانی دڵ. نەبوونی ئەم ماددەیە گەیاندنی خوێن دەبێتە هۆی وەستانی خوێنبەر.

١٤- مس ئەمە ماددەیەکی زۆر گرنگە کە دەتوانرێت بەراورد بکرێت بە ماددەی ئاسن لەبەر ئەوە (cruciale) ئەم ماددەیە ڕۆڵی هەیە لە چالاك کردنی خرۆکە (سوورەکانی خوێن) کە گرنگە بۆ تەندروستیمان و فشاری خوێن و هەستیارەکان) وە یان ئێسکە پەیکەر. خواردنی گازۆ بە بڕی (١٠٠ گرام) لە ڕۆژێك دا بڕی (٣٠٪) مس

پیكهاتەی كارامبولا له ١٠٠ گرام:

كالسیۆم: ٤٦ ملگ

السعرات الحراريه: ٥٧٨

پرۆتین: ١٨,٥ گرام

فۆسفۆر: ٤٢٨ ملگ

كاربۆهید رات: ٢٧ گرام

النياسین: ٢,١ ملگ

الريبوفلافين: ٠,١٩ ملگ

الپيامین: ٠,٦٣ ملگ

چەوری: ٤٨,٢ گرام

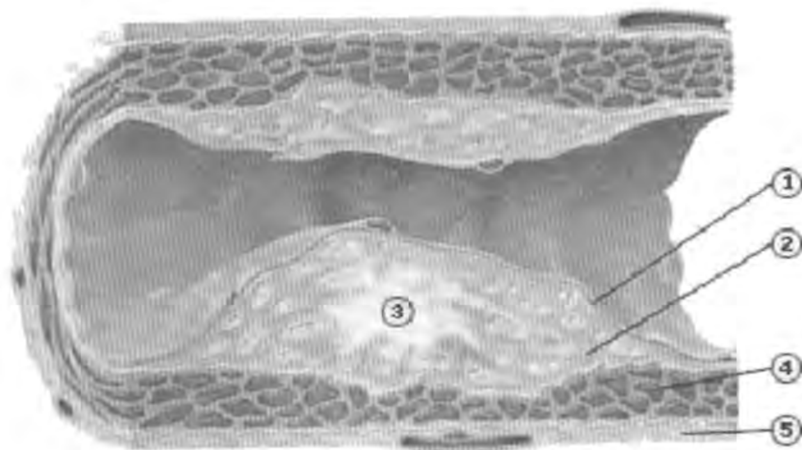
کەسا ڤە Cassava



لە ئەمەریکا ئاردی کەسا ڤە ئەکرایە شلەوە بەڵام لەماوەیەکی زۆردا لە ئاسیا کێکی پێ دروست دەکرێت . بەڵام لە ئەمەریکای ناوەڕاست لە جێگای پەتاتە سوورکراو بەکاردەهێنرێت و هەروەها بەکاردەهێنرێت لە دروست کردنی مەعکەرۆنی و لازانیا.

سووده تەندروستیەکانی کەسا ڤە Cassava :

١- کەسا ڤە یەکێکە لە بەروبومیە پاقلەیانەی کە یارمەتی دابەزاندنی چەوری خوێن ئەدات.



٢-هەروەها یارمەتی دەرە لە دابەزاندنی لە جۆری کۆلیسترۆلی زەرەرمەند لە لەشدا.

٣-یارمەتی دەرە لە دابەزاندنی چەوری سیانی لە لەشدا بە هۆی ئەو مادە الالیانە زۆرەی

تێدایە و یارمەتی کەم کردنەوەی نەخۆشی دڵ و شێرپەنجەی قۆڵۆن دەدات. هەروەها یارمەتی دەرە بەسەر نەخۆشی شەکرەدا.

٤-هەروەها یارمەتی گەشە نەدات کە ئەویش بەهۆی دەوڵەمەندی یە کەسا ڤە بە کالسیۆم. ئاسن هەروەها مەنگەنیز و فسفۆر و پۆتاسیۆم و ڤیتامین ٦B و ڤیتامین C.

٥-ئاردی کەسا ڤە یارمەتی دەرە بە هێورکردنەوەی مێشك ئەویش بەوەی کە مادەی (غلوتین) تێدایە بە بەرمو ئەم مادەیە لە گەنم و جۆدا هەیە خواردنی زۆری خراپە بۆ ئەو کەسانەی کە تووڕەن.

٦-هەروەها کەسا ڤە دوودبکرێت بۆ سەربرین زۆر یارمەتی دەرە لە پاك کردنەوەی برین چام بۆ ئەوەی.

٧-هەورەها بۆ ڕۆماتیزم ئەویش بە کردنە ناو ناو ٣٠ گرام لە کەسا ڤە دوای تەصفیە کردنی وەك گیراوەیە ڕۆژی ٢ جار بەکاربهێنرێت.

٨-ئەو شیرینیانەی کەلە کەسا ڤە دروست ئەکرێت یارمەتی نەهێشتنی سەر ئێشە ئەدات.

٩-توانای تحمل کردنی پێ ئەبەخشێت ئەویش بەکارهێنانی ١٠٠ گرام کەسا ڤە +٢٥ گرام Kencur+ ٥ دڵۆپە angco تێکەڵ کردنی لەگەل ئاو+ بە زیادکردنی شەربەتی هەنگوین.

هەروەها چۆن دەتوانین لە ئاردی کەساڤە کێك دروست بکەین ئاوەها ئەتوانین نانیشی لێ دروست بکەین.

قارچك

قارچـــك یەکێکـــە لـــەو خواردنانـــەی کـــە دژی مـــادە ئەکـــسیدەکان وە ســـوودی تەندروستی زۆرە وە ئـەتوانێ لـــــەجیاتی گۆشــــت بـــەکاربهێنرێت چـــونکە سەرچـــاوەیەکی باشـــی پرۆتینی تێدایە.



سوودە تەندروستیەکانی قارچك:

١- قارچك دەوڵەمەنـدە بـە مـادەی مس. و تایبـەت مەنـدی هەیـە لـە پارێزگـاری دڵ و لولەکانی خوێن.

٢-مـادەی سیلیۆمی زۆر تێدایـە وە ئەمـەش پارێزگـاری مـرۆڤ ئـەکات لـە تـووش بـوونی شێرپەنجە و دژی مـادە ئۆکسیدەکانە لـە لەشدا وە زۆر ئـەگونجێ لەگـەڵ ڤیتـامین E بـۆ پاراستنی خانەکان لەش لەژەهر.

٣-سەرچـاوەیەکی باشـە بـۆ پۆتاسـیۆم ئەمـەش پەسـتانی خـوێن دائەبـەزێنێت و مـرۆڤ ئە پارێزێت لە جەڵدەی مێشك.

٤-لە فطر سپی دا مـادەی DHT هەیـە کـە ئەمـەش ئەنزیمێکـە یارمـەتی دروسـت کردنـی هۆرمۆنەکان ئەدات.

٥-هەروەها بەشێکی باش کالۆریی گەرمی تێدایە کە ٨٠-٩٠ دەبێت لە ئاودا.

٦-مادەی صۆدیۆمی کەم تێدایە و کاربۆهیدراتی کـەمی تێدایـە بـەڵام ڕێژەیـەکی زۆری لـە ڕیشاڵەکانی تێدایە کە ئەمەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە ئەیانەوێت کێشیان دابەزێت.

٧-مادەی lenti تێدایە کە جیهازی بەرگری بەهێز دەکـات وە دەورێکـی سـەرەکی هەیـە لـە کەم کردنەوەی تووش بوون بە ئەخۆشی ئایدز.

٨-فطر سپی ترسی شێرپە نجەی پرۆستات کەم ئەکاتەوە.

ئامۆژگاری:

هەندێك لەم فطر سپیانە کوشندەیە بۆ مرۆڤ ئەبێت شارەزایان بڕیار بدەن لەسەر بەکارهێنانی فطر نابێت کوێرانە لە شاخ و کێو بدۆزرێتەوە و بخورێت.

پیکهاتەی قارچك لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم، الخام: ٤ ملگ ٨ ملگ خبز

فۆسفۆر، الخام: ١٢٥ ملگ ٥٣ ملگ خبز

ئاسن والخام: ١,٢ ملگ المگبوخه ٥٣ ملگ

خام پۆتاسیۆم: ٤٢٥ ملگ ٤١٠ ملگ خبز

سعر حراری، الخام: ٥٣ خبز ١٢

النحاس: ٠,٣ ملگ خبز

مەگنیسیۆم، الخام: ١١ ملگ ١٢ ملگ خبز

سۆدیۆم، الخام: ٨ ملگ ملگ ٢٧٠ خبز

فیتامین A، الخام: ٠,٠ ملگ ١,٥ ملگ خبز

فیتامین C، الخام: ٤,٩ ملگ المگبوخه ٥ . ١ ملگ

Cherimoya شیریمۆی



لە ئیکوادۆر بر و ئەچێنرا بەڵام ئێستا لە چەند شوێنێکی تر دەڕوێت وەك كالیفۆرنیا و هاوای. ئەم میوەیە شێوەی لە هێلکە ئەچێت زۆر بەتامە و زۆر سوودی تەندروستی هەیە. ئەم میوەیە یارمەتی دەرە لە کەم کردنەوەی چەوری لەش.

هەروەها لە پێك هاتەکەی پۆتاسیۆمی تێدایە کە یارمەتی بەهێزکردنی ماسولکە ئەدات. هەروەها مەگنسیۆمی تێیدایە کە یارمەتی بەهێزکردنی دڵ و پاك کردنەوەی خوێن بەرەکان ئەدات. هەروەها سوودی باشی هەیە بۆ پێست نایەڵێت توشی وشك بونەوە و هەڵهاتن بێت. هەروەها تۆوی ئەم میوەیە ئەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ لەناوبردنی مێروو.

سوودە تەندروستیەکانی Cherimoya شیریمۆی :

١-ئەم میوەیە سەرچاوەی ڤیتامین و کاربۆهیدراتە. هەروەها پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم. و پرۆتینی تێدایە.

٢- سەرچاوەی الالیاف باشە بۆ هەرس کردنی خواردن.

٣-هەروەها سەرچاوەی dextrois

٤-سەرچاوەیەکی باشە بۆ ووزە یارمەتی دەرە بۆ نەمانی هیلاکی و بێ هێزی.

٥-چەورییەکی کەمی تێدایە یارمەتی دەرە لە بەهێزکردنی ماسولکە.

٦-یارمەتی کەم کردنەوەی چەوری ئەدات لە لەش دا.

٧-یارمەتی پاراستنی پێست ئەدات لە وشك هەڵاتن و یارمەتی ئەدات بۆ دەم و چاوێکی جوان.

پێکهاتەی شیریمۆ Cherimoya لە ١٠٠ گرام:

پرۆتین: ٥,١ گرام

کاربۆهید رات: ٥٥,٢ ز

پۆتاسیۆم: ٨٣٩ ملگ

مەنگەنیز: ٠,٣ ملگ

فیتامین B1: ٠,٣ ملگ

فیتامین B2: ٠,٤ ملگ

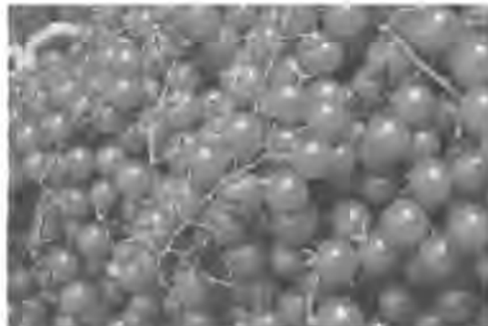
فیتامین B6: ٠,٧ ملگ

فیتامین B9: ٥٦,٢ ملگ

فیتامین C: ٣٥,٩ ملگ

مادە ریشاڵیەکان: ٧,٢ ز

الكرز (تەماتە)



تەماتە زۆر بەتامە ئەتوانرێت لەگەڵ هەمووشت بخورێت هەروەها ئەتوانرێت بە درێژایی ساڵ تەماتە بەرهەم بهێنرێت لە زۆربە وڵاتانی جیهاندا. تەماتە نیسبەتێكی باشی كاروتینی تێدایە كە لە رێگاوە ئەتوانرێت لەش ڤیتامین A دروست بكات كە یارمەتی دەرە بۆ ئەو كەسانەی كە نەخۆشی شەكرەیان هەیە.

سوودە تەندروستیەكانی الكرز (تەماتە):

١-خواردنی تەماتە زیاتر لە دوو جار لە هەفتەددا لە رێگای خواردنی خوێی یان زەڵاتە و یان لە رێگای بیتزا ئەگەری سەرەتانی پرۆستاتی cl-٤٣٪ كەم دەكاتەوە.

٢-تەماتە یان دۆشاوەكەی مژین لە كۆڵۆن دا چاك ئەكات.

٣-خواردنی تەماتە رێگا دەكرێت لەو شێرپە نجە خەتەرانەی كە بە خێرایی لە لەش دا بڵاو دەبنەوە.

٤-بەهۆی ئەو مادەیەی كە لە تەماتەدا (لكودین) یارمەتی دەدات لە تووش نەبوونی ژنان بە سەرەتانی رەحم.

٥-هەروەها دیواری رەحم پتەو تر ئەكات لە ژنان دا.

٦-تەماتە بە شتیكی باش دائەنرێت بۆ بەهێزكردنی چاو.

٧-تەماتە یارمەتی دەرە بۆ تووش نەبوون بە نەخۆشییەكانی خوێن بەرەكانی دڵ.

پێكهاته‌ی الكرز (ته‌ماته) له‌ ١٠٠ گرام:

كیلۆ كالۆری: ٢٣

پۆتاسیوم: ٢٦٦ ملگ؛

ماده‌ ریشاڵیه‌كان: ١,٤ ز

فیتامین C: ١٨ ملگ

کە لە رمی جینی



ئەم کە لە رمی جینی زۆر بەکاردێت لە بەشی ئاسیا. ئەم پێچراوەیە شێوەی گەڵای درێژی سەوز یان رەنگی سپی تێدایە. نوێ تری هەیە شێوەیی لە نارنجۆکی دەست نەچێت کورت پێچراوە دیارە شیرەکەی. و جۆری یابانی هەیە کە شێوەی پێچراوە یە کورت وپانە. ئەم رووەکە مادەی پرۆتینی زۆر تێدایە و چەوری و شەکر و ڤیتامین C, B٢, B١ و کارۆتین و سلیلۆز هەروەها ئاسن و کالسیۆم و مس و زەنك و هەروەها منقیزی تێدایە هەروەها ٩٥٪ ئەم رووەکە پێك هاتووە لە ئاو لەبەر ئەوە خواردنێکی باشە بۆ دابەزینی کێشی مرۆڤ. هەروەها ١ کوپ لەم رووەکە بە کوڵاوی یەکسانە بە کالسیۆم یەك کوپ شیر.

سوودە تەندروستیەکانی کە لە رمی جینی :

١-ئەم رووەکە باش نییە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە چونکە شەنیکا زۆر پۆتاسیۆم تێدایە کە دەست ناگرێت بەسەر بەرزبوونەوەی رێژەی خوێن.

٢-رووەکێکی باشە بۆ پێست چونکە ڤیتامین C تێدایە هەروەها پەڵەی دەم و چاوی لا نەبات.

٣-یارمەتی دەرە لە بەهێزکردنی ئێسکی مرۆڤ، یەکسانی هۆرمۆنەکان ئاو لەش.

پیکهاتەی کە لەرمی جینی لە ١٠٠ گرام:

کالسیوم، الخام: المگبوخ	**٤٠ ملگ**	**١٢٥ ملگ**
فۆسفۆر، الخام:	**٣٠ ملگ**	**٢٥ ملگ المغلی**
پۆتاسیوم، الخام:	**٢١٠ ملگ المگبوخه ٢٥٠ ملگ**	
مغلی	**١٥**	**١٤**
سۆدیۆم، خام:	**٧ ملگ**	**١٠ ملگ المغلی**
فیتامین C، الخام:	**٣٦ ملگ المگبوخه ١٠ ملگ**	

قاوەی ڕەش (شوکولاتەی ڕەش)

لەم دواییانەدا سوودەکانی شکولاتەی ڕەش زانراوە.

خواردنی سودێکی باشی هەیە بۆ لەش



سوودە تەندروستیەکانی قاوەی ڕەش (شوکولاتەی ڕەش):

١-هەروەها شوکولاتەی ڕەش بۆ بینین زۆر باشە لەو ڕۆژانەی کە کەش روون نییە یان خۆڵاویە بە تایبەتی بۆ کەسانی بە تەمەن.

٢-هەروەها تەرازوی شەکر ئەکات لە لەشدا. بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشیی شەکرە .فلافولین ئەتوانیت ئەنسۆلینی ناو لەش کەم بکاتەوە وە یارمەتی ئەدات خانەکانی ناو لەش بتوانن ئەنسولینی ناو لەش بەکار بینن .

٣-هەروەها قاوەی ڕەش باشە بۆ دڵ ئەویش بە خواردنی دوو جار یان ٣ جار لە هەفتەدا ئەویش بۆ چالاك کردنی سووڕی خوێن.

٤-هەروەها یارمەتی بەهێزکردنی دان ئەدات ئەویش بە بەهێزکردنی مضادات بەهۆی بوونی ڤیوبرومین تێیدا.

٥- بۆ صاف کردنی مێشك: یارمەتی مرۆڤ دەدات لە کـاتی بـێ توانـایی بـە هێورکردنـەوەی مێشك.

٦- خواردنی بۆ کاتی سەرما باشە چونکە یارمـەتی لـەش ئـەدات لەبەرزکردنـەوەی گـەرمی لەش.

٧- پێك هاتـەی شـوکولاتە هەنـدێك مـادەی تێدایـە وەك پۆتـاسیۆم و مس و مەگنـسیۆم و ئاسن.

٨--لە شکۆلاتەی ڕەشدا مادەی زۆری تێدایە .یارمەتی لەش دەدات لە دژی ڕەگە خرا پـەکان یان لە شکست هێنانی خانەکانی لەش.وە ئەم ڕەگەخرا پانە دەبێتە هۆی پیربون ونەخۆشی ژێر پە نجە.

٩-لەبـەر ئـەم هۆیـە خـواردنی شکۆلاتەی ڕەش(تـالْ) دەبێتـە هـۆی دژایـەتی کردنـی زۆر شێوازی ژێر پە نجەو وە دڕەنگ پیربوون.

١٠- شـکۆلاتەی تـالْ هۆکـارێکی گرنگـە بـۆ جوانکـاری پێـست وە بـەرگری دەکـات دژی شکستییەکانی پێست وە هۆکارێکی گرنگە بۆ پارێزگاری پێست لە تیشکی خۆر.

١١-دەبێتە هۆی دابەزینی کێش.

هندبا کیوی



لە دونیـای ئـەمڕۆدا دەرمانـە گیاییـەکان زۆر سـوودمەندن و زۆریـش بـەکاردێت وە یـەکێك لەو دەرمانە گیاییانە ئەم هندبا کێوییەیـە. وە سەرچـاوەی ئەمـە بـە زۆری لـە هولنـدا و بەلجیکا هەروەها لە دەریـا چینە وە وە ئـەم گیایـــە لەســـەردەمی ڕۆمانیەکانـــدا زۆر بەکارهاتووە.

سوودە تەندروستیەکانی هندبا کیوی:

١-ڕەگی هندبا یارمەتی هەرس کردن ئـەدات ئـەویش بـە هـۆی دەرکردنـی مـادەی زەرداو لـە گەدەدا.

٢-گیای هندبا پێك هاتوە لە گەردیلە شێوەی حب کە یارمەتی کەم کردنەوەی شێر پە نجەی قۆڵۆن دەدات.

٣-یارمەتی کەم کردنەوەی شەکر ئەدات لە لەشدا هەروەها کەم کردنەوەی چەوری خوێن.

٤-گیراوەی هندبا لەگەڵ ئاو ئەمان پارێزێت لە ئاوسانی جگەر.

٥-وەك سـوپ تێکـەڵ کردنــی کــەرەوز و مەعــدەنوس و گــوێزەر، خــواردنێکی باشـە بـۆ بەهێزکردنی دەماغ چاو و ماسولکەکانی .

٦-ڕەگی هندبا بۆ ئاسان کردنی میز کردن دەرکردنی مادە ژەهراوییـەکانی لـەش لەڕێگـەی میزەوە بەسوودە.

٧-گیای هندبا ئەت پارێزێت لە شێر پە نجەی ئێسك و شێر پە نجەی مەمك لە ئافرەت دا.

٨-هەروەها لە حاڵەتی کەم خوێنیدا یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ بەرزکردنەوەی ڕێژەی خوێن.

٩-بەکارهێنانی هندبا لە شێوەی شـەربەت یارمـەتی نەهێـشتنی ئـازاری مـەمك ئـەدات لـە ئافرەتـانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان.

١٠-دیکوتین کە مادەیەکە لە هندبا هەیـە یارمـەتی دەرە لـە چارەسـەر کردنـی گرفتـەکانی هێلکەدان لە ئافرەتـان دا.

لیمۆ

مێژووی لیمۆ و جۆرەکانی ئەگەڕێتەوە بۆ خواری ڕۆژئاوای ئاسیا لە ڕێگەی زێی ناوەڕاستوە گەیشتووەتە ئیتاڵیا دواتر بە هەموو وڵاتانی ئەوروپا بڵاوبۆتەوە و میوەی لیمۆ دوانزە جۆری هەیە بە هۆی چەند هۆکارێکەوە چەند جۆرێکیان توانیویانە بمێننەوەو گەشە بکەن.

لیمۆ یەکێکە لەو میوانەی کە زوو پێئەگات. هەروەك خێرایە ,ڤیتامینی زۆریشی تیایە لە هەموو جۆرەکانی ڤیتامین وە زۆر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بەرەنگاربوونەوەی پێستی کێشاوی ورگدا پێش تووش بوون . لیمۆ تامێکی زۆر ترشی هەیە لە کاتی خواردن دا. (لیمۆ، لالەنگییەکان- پرتەقاڵ) ئەمانە خێزانی یەکترین. هەروەها لە توێکڵی لیمۆدا بۆ پێست زۆر بەسوودە، لەبەر ئەوەی دژە ئۆکسیدە. لیمۆ بۆنێکی خۆشی هەیە.(citral or limon)ی تیایە هەر لەبەر ئەم مادانەیە کە کاردەکاتە سەر بەکتریا. وە ئەتوانین هاڕاوەی توێکڵی لیمۆ بخرێتە ناو کێکەوە بۆ بۆن خۆشکردنی –لەبەر ئەوەی ڤیتامین c تێدایە بۆیە شەربەتی لیمۆ زۆر تەندروستە، (weefsel) ئەمە یارمەتی دەرێکە بۆ دروست بوونی پێستێکی جوان و تەندروست.. وە نابێ لەبیرمان بچێ کە لیمۆ کاریگەری خراپی هەیە لەسەر ئەو توێژاڵەی دان کە ئەرکی پاراستنی دانە. لەبەر ئەوە دوای خواردنی لیمۆ ئەبێت کەمێك ئاو لە دەم مان ڕابەین یان بنێشت بجوین. شەربەتی لیمۆ زۆر تەندروستە بە تایبەتی لە بەیانیان دا.

سوودە تەندروستیەکانی لیمۆ:

١-بەسوودە بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم، لەبەر ئەوە کە لیمۆ ئەم مادەیەی (divreticum)
تێدایە بەسوودە بۆ نەخۆشی رووماتیزم وە هەوکردنی جومگەکان .

وە لیمۆ یارمەتیدەرێکە بۆ پاك کردنەوەی بەکتریا و ماددە زەهراوویەکان لە لەش دا.

٢-زۆر گرنگە بۆ پارێزگاریکردنی پێست. لیمۆ زۆر سروشتییە و ئەم مادەیەی پاککەرەوە تێدایە، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە هەموو کێشەکانی پێست دا. وە لیمۆ دەوڵەمەندە بە ڤیتامین c ئەمەش بۆ جوانکاری پێست زۆر گرنگە بۆ دەرەوە و ناوەوەی پێست گرنگە و گەنجمان دەکاتەوە و بریقەیەکی جوان ئەدات بە پێست . بەکارهێنانی ڕۆژانەدا بریقەیەکی جوان ئەدات بە پێست. ئەبنە هۆی fungeertدژە پیری و نەهێشتنی چرچیەکان و(mee-eters).

ئاوی لیمۆ ئەتوانین بەکار بهێنین بۆ سووتاوی وە نەهێشتنی پاش ماوەی سووتاوی، لیمۆ مادەیەکی ساردە، ڕەوێنەرەوەی ئازاری سووتاوییە.

بۆ جوانکاری

١ کەوچکی چێشت ئاوی لیمۆ

١کەوچکی چێشت ماست

نیو کەوچکی چا خوێ

١-ئەمانە تێکەڵ ئەکرێت لەگەڵ یەکتریدا.

٢-ئە یخەینە سەر دەم و چاو و بڵاوی ئەکەینەوە وە بە هەموو دەم و چاودا.

٣-(١٥-٢٠) دەقە وازی لێئەهێنیت تا هەڵی ئەمژێت.

٤-جوان ئەی شۆین (لە هەفتەیەك دا یەك جار بەکاری بهێنین)

٣- لە بواری پزیشکی ددان دا. ئاوی لیمۆ بەکاردێت بۆ بواری پزیشکی ددان. ئاوێکی تازەی لیمۆ بەکارئەهێنرێت بۆ ئازاری ددان. ئەتوانێ ببێتە یارمەتی دەرێك بۆ نەهشێتنی ئازاری ددان.

بەکاردێ بۆ شێلانی پوکی ددان بۆ وەستانی خوێنی پووك. بۆ کەم کردنەوەی بۆنی ناخۆشی

پوك.

٤-زۆر بەسووده بۆ گەده. لیمۆ ئەتوانێ لە زۆر لە كێشەكانی ئۆرگانەكانی لەشدا یارمەتی دەربێت بۆ چارەسەركردنیان ئەگەر بێت و لەگەڵ ئاوێكی گەرما تێكەڵ بكرێت. بەسووده بۆ هێڵنج دانەوه و سووتاوی و دڵكزانەوه . بۆ باش كردنی سیستمی ئۆرگانەكانی لەش وەكو ئەهێشتنی سووتانەوه ی مەعیده و قرقێنە و دڵەكزێ بەبەردەوامی خواردنەوەی شەربەتەكەی یارمەتیدەرێكە بۆ كۆڵۆن و بۆ لابردنی چەوری كۆڵۆن و سودیان پێ ئەگەیەنێ.

لیمۆ ئیش ئەكات لەسەر خوێن وه پاك كەرەوەیە بۆ خوێن ، خواردنەوەی شەربەتی لیمۆ لایەرێكی ئەخۆشی یە واناسراوه كە شەربەتی لیمۆ بۆ نزگەره بەسووده، یارمەتیدەرێكە بۆ چالاك كردن و باش كردنی جگەر. یارمەتیدەرێكە بۆ كەم كردنەوەی پیسی و لینجی ناو قورگ و لووت. وه هەروەها یارمەتیدەرێكە بۆ بەربوونی بەردەی گورچیلە .

٥-قورگ و بەشەكانی

لیمۆ زۆر میوەیەكی گرنگە وه یارمەتیدەرێكە لە بەرەنگاربوونەوەی كێشەكانی قورگ و ئیلتیهاباتەكان، ئازاری قورگ و غوده و هەوكردنی كەم ئەكاتەوه ، لەبەر ئەوەی دژی بەكتریاكان . بۆ ئازاری قورگ، نیو پەرداخ شەربەتی لیمۆ لەگەڵ ئاوا بە بەردەوامی غەرغەرەی پێ بكە.

٦-دەست بەسەردا گرتنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. لەبەر ئەوەی ئاوی لیمۆ گرنگە بۆ مرۆڤەكان لە كێشەكانی دڵ داچونكە رێژەیەكی زۆر لە كالسیۆمی تێدایە . دەست ئەگرێت بەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دا، گێژبوون، دڵ تێكهەڵاتن و دڵەڕاوكێ و ئائارامی لەش، و تووڕەبوون .

٧-یارمەتیدەرێكە لە چارەسەركردنی كێشەكانی بۆری هەناسە. ئاوی لیمۆ یارمەتیدەره بۆ چارەسەری كێشەكانی لەوزەتێن و ڕەبۆ.

٨-یارمەتیدەرێكە بۆ دابەزینی كێش. زۆر گرنگە و بەسووده بۆ تەندروستی و جوانكاری وه خواردنەوەی شەربەتێكی لیمۆ ئەبێتە هۆی زۆر بەخێرایی كێشمان دابەزێت.

تێكەڵ كردنی شەربەتی لیمۆ و ئاوێكی شیلەتێن بە كاردێ بۆ دابەزینی كێش .

٩-کەم کردنەوەی هەڵامەت. ئاوی لیمۆ ئەتوانێ کاریگەری هەبێ لەسەر هەڵامەت و پەتا. یارمەتی ئەدات بۆ نەهێشتنی پەتا لە بەرزبوونەوەی (transpiratie)

١٠-(fungeert) دژی نەخۆشییەکانی وەکو کۆلیرا یاخود مەلاریا کاریگەرە .

پێکهاتەی پێچراوەی چینی لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	**١٠**
فۆسفۆر:	**٢٠ ملغ**
کیلۆ کالۆری:	**٣٢**
پۆتاسیۆم:	**١٥٠ ملگ**
سۆدیۆم:	**٢ ملگ**
فیتامین C:	**٤٥ ملگ**

(خیزانی تەماتە)



گۆشتی تەماتە گەورەترین بەشی تەماتە پێك دەهێنێ زۆربەیان پەمەیی یاخود سووره لە گولیكی دەولەمەند و تووێكی بچكۆلەوەیە. دابەش نەبێت بەسەر هەموو تەماتەكەیا. گۆشتی تەمامە مێژووەكەی دۆزراوەتەوە كێلگەكەی لە لایەن جوهان هینریش موستەر johamn heinrich muster لە ماراتۆنی marathon ny لەو بارەیەوە سەرۆكی ئەمەریا ئالایەكی ئەمریكای پێشكەش بە دوزمەوەی ئەم تەماتەیە كرد.

سوودە تەندروستیەكانی (خیزانی تەماتە):

١-مادەی ئاسن زۆر مادەیەكی پێویستە، كەم هێنانی ماددەی ئاسن لە لەشمان دا دەبێتە هۆی گێژبوون، ئەبێتە هۆی بەرگری كردنی كەم خوێنی. (تەما تە) مادەی ئاسنی تیا هەیە لە خواردنی ١٠٠ گرام ٠,٣٪ ئەمەش پێویستییەكانی رۆژانەمان ئەداتێ.

٢- ریشاڵەكان دۆزراوەتەوە لە تەماتەدا ئەمە ئەتوانێت بەرەنگاری نەخۆشی شەكرە بكات، (مادەریشاڵەكان) ئەتوانێت دەست بگرێت بەسەر نەخۆشی شەكرەدا وە كەم كردنەوەی گلوكوز لە خواردنەكان دا.

٣-سەرما بوون یان پەتا هەر بەهەمان رێژە ڤیتامین c تێدایە، هەروەها دیارە بۆ دەست بەسەراگرتنی كۆكە و پاك كردنەوەی لووت و قورگ لە پیسییەكانی (لەبەرئەوەی bromelaine) . ڤیتامین c نیش دەكات لەسەر پێستێكی جوان و تەندروست.

٤-بۆ پاك كردنەوە بەشە كۆلیسترۆڵ لە خوێن دا، بە هەمان شێوە بە سەركەوتووی بەكاردەهێنرێ بۆ جێگیركردن یان دژی زیاد كردنی هەوكردنی جگەر كار بكات.

٥-كارێكی زۆر گرنگی مادەی(تەماتە) . هەروەكو كالسیۆم وزەیەك دەدات بە فینۆك و قژێكی بریقەدار.

كولەكە



سەوز هەروەك خەيار، بەڵام جۆری زەرديشيان هەيە. كولەكە زۆر چاكە بە تێكەڵاوكردنی لەگەڵ پيازدا بە لێنان بە پركردنی لە سەوزەواتەكان يان بە كوڵاندنی. پێش لێنانی ئەبێت جوان بشۆرێتەوە، پێويست ناكات توێكڵەكەی لێ بكرێتەوە . بەڵام سەلكەكەی لێ بكرێتەوە ، لەبەر ئەوە بۆ خواردن باش نييە. كولەكە خۆراكێكی سەرەكی ئێمەيە لە هەموو كيشوەرەكان دا. لەبەر سەوزی كولەكە دەوڵەمەندە بە مادەی ڤيتامين c و بەكالسيۆميش.

سووده تەندروستيەكانی كولەكە :.

١-يارمەتی دەرێكە دژی ڕەبۆ، لەبەر ئەوەی كە مادەی ڤيتاميە c ی تێدايە، ئەمە هێزێكی دژە ئۆكسيدە يان دژە هەوكردنە .

٢-لەمادە سەوزەكان دا زۆر ناسراوە وە يان بەرگريكەرن لە نەخۆشيەكان كشانی پێستی سك يان جێگا شين بووەكان، ئەمانە هۆكاری نەبوونی ڤيتامين cلە لەش دا.

٣-بە بەردەوامی خواردنی كولەكە ئەبێتە هۆی دابەزينی بەرزی homoeysteine بەش لە لەشی مرۆڤەكان دا.

٤- كولەكە بڕی زۆری ناو تێدايە بە ڕێژەی ٩٥٪ لەبەر ئەم هۆيە سودێكی زۆری تيايە وە بەشی كەمی calorieenتيايە لەبەر ئەوە ئەمە خواردنێكی زۆر باشەبۆ ئەو كەسانەی كە هەوڵئەدەن كێشيان دابەزێ.

٥-سەوزيەكان مادەيەكی زۆری ترشی فوليك يان ڤيتامين aئەمانە زۆر پێويستن و باش بۆ ئيشكردن لەسەر لەشی مرۆڤ..

٦-کولەکە ڤیتامین c تیادایە (لوتین) ی زۆر باشە بۆ چاو.

٧-کولەکە زۆر ڤیتامینی B٦ ribosiavine مەنگەنیز وە زۆر لە مادەکانی تر ی تێیدایە.

٨-کولەکە بەوە ناسراوە کە یارمەتی لەش ئەدا وە یارمەتی دەرو پشتگیریکەرێکە دژ بە نەخۆشییەکانی دڵ.

٩-سەوزەواتەکان ئەتوانن بەرەنگاری لەسەر ووشك بوون و ڕەق بوونە جۆرا وجۆرەکان یارمەتی یان دژە وەستانەوەی.

١٠-بە بەکارهێنانی بەردەوامی سەوزاییەکان (کولەکە) یارمەتی لەش ئەدات بە وەستان دژی شێر پە نجەی کۆلۆن.

١١-توێکلی کولەکە مادەیەکی زۆری لە beta-carotene تێدایە ئەمە زۆر ناسراوە بە دژە ئۆکسیدانت ئەمەش یارمەتی دەرێکە دژی خانە شکاوە کان.

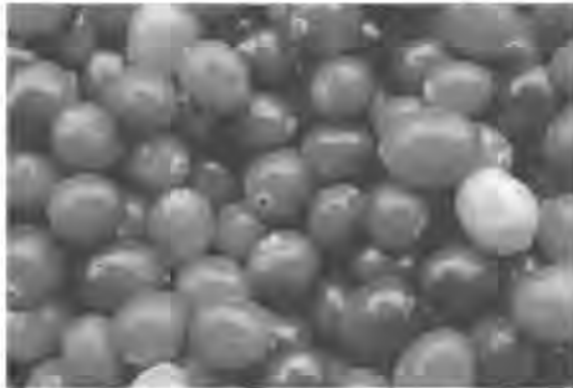
١٢-سەوزەهاتەکان ناسراون بە باشترین یاخود بە ناوجەرگەی مەگنسیۆم یان فسفۆر ئەم مادەی خۆراکانە باشن لە دامەزراندنی یا دروست کردنی بەشەکانی ئێسقان بە شێوەیەکی تەندروست.

١٣-کولەکە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین c وە زۆر بەهێزە لە دژە ئۆکسید ئەم بەرگریکاریکە دژی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە.

پێکهاتەی کولەکە لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٣٠ ملگ	٢٠ ملگ المغلی
پرۆتین:	١,٤ گرام	
فۆسفۆر:	٢٣ ملگ	٥١ المغلی
ئاسن:	٠,٨ ملگ	٠,٥ ملگ المغلی
کیلۆ کالۆری:	٢٩	١٩ المغلی
پۆتاسیۆم:	٢٧٠ ملگ	٢٠٠ ملگ المغلی
سۆدیۆم:	١ ملگ	
فیتامین C:	١٦ ملگ	٣ ملگ المغلی
چەوری:	,١٧.	
مادە ریشاڵیەکان:		١,٥ گرام

Cranberry گران بیری



ئێستا هاوینە، دەتوانین سوود وە یان چێژ لە سەوزەواتەکان ، میوەهاتەکان وەربگرین (cranberry) یەکێکە لە میوە هاوینییەکان کە لەوەرزی هاویندا پێدەگات، مێژووی ئەم میوەیە شوێنی دروست بوونی دەگەڕێتەوە بۆ باکوری ئەمەریکا. وە لەوڵاتی هۆڵەنداش ئەم میوەیە بەرچاو دەکەوێت. وە لەناوچەی (terschelling) بەتایبەتی بەرچاو دەکەوێت. لە وڵاتی هۆڵەندا ، وە ئەم میوەیە ناوێکی تری هەیە کە پێی دەڵێ (veenbessen) کە ئەم میوەیە لەسەرەتای پێگەیشتنییەوە رەنگی سووری کاڵە بەڵام دواتر واتە دوای پێگەیشتنی رەنگەکەی دەگۆرێت بۆ سورێکی تێر، وە ئەم جۆرە میوەیە لەبەر بوونی ئەو تامە ترشییەی کە هەیە لەلای ئەوروپییەکان بە کاڵی ناخورێت کە ناوی ئەم جۆرە میوەیە (cranberry) کە (cranberry) موە هاتووە وە یان بەمانای چۆلەکەی عەرەبانە یەت.

سووده تەندروستیەکانی گران بیری Cranberry:

١-هەموو رۆژێك بە خواردنەوەی پەرداخێك شەربەتی ئەم جۆرە میوەیە تەندروستییەکی باشمان دەداتێ، (HDL) کۆلیسترۆڵێکی باشە کە ئەم میوەیە (LDL) کۆلیسترۆڵ خراپ لادەبات. کە ئەم میوەیە کۆلیسترۆڵی باش بە رێژەی (١٠٪) بەرز دەکاتەوە. زیانەکانی نەخۆشی دڵ موە بە رێژەی (٤٠٪) دادەبەزێنێت. بە خواردنەوەی (١-٢) پەرداخ شەربەتی ئەم میوەیە سوودێکی باش دژە ئۆکسید دەست دەکەوێت لە رۆژێك دا.

٢- دژە ئۆکسید مادەیەکە کە لە رێکەی خواردنەوە دەستمان دەکەوێت کە بەشێکی کارای

ئۆکسینەری تێدایە کە هێواشی دەکاتەوە یاخود ڕێگە دەگرێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی شکستی خانەکانی لەش یارمەتی بات و ڕێگرییان لێ بکات یاخود نەیهێڵێت.

٣-نەتوانێ زیانەکانی شێرپە نجە یاخود هەوکردنەکانی کەم بکاتەوە و ئیشس ئامێری بەرگری ڕێکدەخات.

٤-لە شەربەتی cranberry یاخود وشککراوەی تیایەتی دژە ئۆکسید و زیاتر لە میوەکانی تر. شەربەتی مێوژ بەناوبانگە بە دژە ئۆکسید (بەڵام وەکو شەربەتی cranberry نیە).

٥-خواردنەوەی شەربەتێکی cranberry نەتوانێ یارمەتی ئیلتیهاباتی بۆری میز بدات بەهۆی بەستنەوەی بە بەکتریاکان.

٦-cranberry: ئەمە ڕێگری دەکات لە دروست بوونی کلسی ددان. وە هەروەها ئاوی پاك کردنەوەی ددان (غەرغەرە) ڕێگرە لەبەرەو پێش بردنی(زیاد کردنی) ئەم (parodontitis) زۆر کەس بەکاریدەهێنن بۆ لەناوبردنی ئەم جۆرە بەکتریایە (h.pyloribacterie) کە ئەم جۆرە بەکتریایە دەبێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشی (شێرپە نجەی گەدە و دڵەکزێ).

٨-cranberry: هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕێگرتن لەو جۆرە نەخۆشیە (شێرپە نجەییەکان) کە بەخێرایی بناغە دادەنێت.

٩-(exritracten): بۆ ماددەیەکە کیمیایی کە لەم جۆرە میوەیەدا (cranberry) دا هەیە، کە ڕێگری دەکات لە خانەکانی (شێرپە نجەی مەمکی ئافرەتان) هۆکارێکە بۆ دابەش بوونی بەکتریاکان و دەرکردنیان بۆ دەرەوەی لەش، هۆکارێکە بۆ بەرپەرچ دانەوەی نەخۆشی ئافرەتان .

١٠-بۆ نەهێشتنی ڕاڕایی و وە ئارام کردنەوەی دەمارەکانی مێشك (عصاب).

١١- بە سودە بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشی (ئەنفلۆنزا و پەتا).

١٢-بەسوودە بۆ گورچیلە وە نەهێشتنی کێشەکانی لە کاتی میز کردن دا.

١٣-بەسوودە بۆ نەهێشتنی هەوکردنی میزەڵدان، وە هەروەها بەسوودە بۆ دەرکردنی بەردی گورچیلە.

١٤-کاریگەری هەیە لەسەر سیەستمی بەرگری

١٥-بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشەنەکەنی پوکی ددان.

١٦-بەسوودە بۆ چارەسەرکردنی زۆرێك لە کێشەکانی پێست (برینی پێست-برینی سوتاوی زیپکە-prosiasis-eczeem -aene)

١٧-بە خواردنەوەی شەربەتێکی (cranberry **) دەتوانرێت ڕێگری بکات لە هەوکردنی بۆری میز بەهۆی بەستنەوەی بە بەکتریاوە کە ڕێگە دەگرێت کە بۆ نەوەی ناو خانەکاندا هاتوچۆ نەکەن ، زۆرێك لە خانمان شەربەتێکی بیخۆی دەخۆنەوە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنیان.**

١٨-خانمان دەتوانن لە ڕێگەی خواردنی (cranberry **) چارەسەری هەوکردنی میز کردن بکەن ، وە بۆ پاککردنەوەی میز، وە هۆکارە ترسناکەکانی هەوکردنی میز کردن کەم دەکاتەوە.**

پێکهاتەی گران بیری لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	**١٥ ملگ**
فۆسفۆر:	**١٠ ملگ**
ئاسن:	**١ ملگ**
کیلۆ کالۆری:	**٢٢**
پۆتاسیۆم:	**٨٧ ملگ**
سۆدیۆم:	**١ ملگ**
فیتامین C:	**١٥ مگ**

خورما



خورما وەك میوە و خواردنێکی دەوڵەمەند بە ڕیشاڵەکان بەکاردێت. و چەند جۆرێکی توخمە خۆراکی یەکانی تیایە وەك (چەوری -کالسیۆم- ئاسن -کبریت -پۆتاسیۆم- فسفۆر - مەنگەنیز- مس- مەگنسیۆم) خواردنی زۆر بەسوودە و بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە لەشدا کاردەکات.

سوودە تەندروستیەکانی خورما :

١-دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B ڤیتامین K و بڕێکی زۆر باش لە (بریدوکسی) و ڤیتامین B٦ نیاسین، ڕیوفلامین و ترشی بانتۆثنیك - ئەم ڤیتامینانە یارمەتی دەری لەشن بۆ کاربۆهیدرات و پرۆتینات و هەرسی چەوری.

ڤیتامین K هۆکارێکی بنچینەیی بەشێك لە ڕژێنەکانە لە کرداری خۆراکی ناو خوێن و ئێسقان.

٢-بەشە نەرمەکەی خورما زوو هەرس دەبێت لەگەڵ شەکرە سادەکان وەك شەکری میوە. کە سەرچاوەی وزە و چالاکی لەشن. هەر بۆیە لە مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا بە زۆری بەکاردێت.

٣-خورما لە خۆراکە ڕووەکییەکانە جۆرەها سوود لە خۆی دەگرێت. (فلافونویدی ئاڵۆز- بولیفینول-دژە ئۆکسیدەکان) کە قەڵاچۆی بەکتریا زیانبەخشەکان دەکات و دژی هەوکردن و خوێن بەربوونە.

٤-بەرهەمێکی بەتامە و یەکێکە لە هەرە بەرەبوومە میلییەکان کە لیستێك لە توخمە خۆراکە بنچینەییەکان و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت کە بۆ سروشتی گەشە و خۆش گوزەرانی مرۆڤ پێویستن.

٥-سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (AIN یەکەیەکی جیهانییە) کە ئەتوانرێت بە توانای دژە ئۆکسیدی و جوانی ڕووکاری دەم و چاو. وە هەروەها ڤیتامین A پارێزگاری لە پێستێکی

تەندروست دەکات و بەکارهێنانی ئەو میوانەی کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین A ناسراون بەوەی کە پارێزگاری لەش دەکەن لە ژمارەیەك جۆری شێرپەنجە وەك شێرپەنجەی سی یەکان و وشك بوونەوەی دەم.

٦-دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسیدەکان وەك(فلافونوید-بیتا کاروتینی-لوینی-زیاکسانی) کە توانایە کە سەرخانە و شانەکانی لەش تا لە ئۆکسجینە زەرەر مەندەکان بیان پارێزێت و پارێزگاری لە تووش بوون بە شێرچە نجەی قۆڵۆن و پرۆستات و شێرپە نجەی مەمك و ناوپۆشی رەحم و شێرپە نجەی سی و پەنکریاس.

٧-دەوڵەمەندە بە ریشاڵە خۆراکییەکان کە رێگری لە مژینی کۆلیسترۆڵ LDL دەکات لە کۆڵۆن دا. هەروەها یارمەتی ناوپۆشی قۆڵۆن دەدات لە رێگەی تووش نەبوون و تێکەڵ بوونیان بەو جۆرە مەوادە کیمایییانەی کە هۆکاری شێرپە نجەی قۆڵۆنن.

٨-سەرچاوەیەکی باشی ئاسنە بە رێژەی ٠,٠٩ ٪ کە دەکاتە (١١٪ لە RDA) کە یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی هیمۆگلۆبین لە خرۆکە سوورەکان دا کە توانای گواستنەوەی ئۆکسجینی ناوخوێنی هەیە.

٩-دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم –توخمێکی گرنگی ناو شلەی خانەیە و لەش کە دەست دەگرێت بەسەر لێدانی دڵ و فشاری خوێن و تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و سەکتەی دەماغ و تاجی)

١٠-دەوڵەمەندە بە کانزاکان وەك کالسیۆم –مس-مەنگەنیز –مەگنسیۆم. کالسیۆم سەرچاوەیەکی سەرەکی ئێسقان و ددانە- شی کردنەوەی کلۆ خوێنییەکان و هێورکردنەوەی دەمارەخانەکان.مەنگەنیز بەکاردێت وەك هۆکارێکی یاریدەدەری (سمونان-دیسموتان) ی دژە ئۆکسیدەکان.مس هۆکاری دروست کردنی خرۆکە سوورەکانە. مەگنسیۆم پێویستییەکی گەشەی ئێسقانە.

چەند سوودێکی تایبەت بە ژنانی سك پڕ و شیر دەر:

١-بەهێزکردنی ماسولکەکانی ڕەحم.

٢-بەسودە بۆ مانگەکانی کۆتایی سك پڕی و یارمەتیدەری فراوان بوونی ڕەحمەکانی منداڵ بوون.

٣-هۆکارێکی باشی وەستانی خوێنە دوای منداڵ بوون.

٤-کەم کردنەوەی نەخۆشی خەمۆکی (کەئابە). هەروەها دەوڵەمەندکردنی شیر بەو توخمانەی کە بۆ منداڵ پێویستە تاوەکو بەرەنگاری نەخۆشییەکان بێتەوە.

چەند سوودێك تایبەت بە پاراستنی ددانەکان

١-ئاو لە دەم وەردان دوای خواردن

٢-توخمی فلۆر لە پێك هاتەیدا هەیە کە توخمێکی زۆر باشە بۆ دانەکان.

شویت



شویت سەوزەیەکی باشە بۆ هەرسکردن، کەم خەوی، نزگەرە-سك چوون-دوسنقاریا-سووری مانگانە-وە دژی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە-شێرپەنجەیە...
هەروەها بەکاردەهێنرێت لە دەرمانسازی دا لە هەریەك لە تۆو و گەڵاکانیدا -سەوزەیەکی بەتامە و چەندەها تایبەتمەندی تەندروستی هەیە.
پێکهاتەی سەرەکی ئەم سەوزەیە Monorerpends -فلافونوید- کانزاکان- ترشە ئەمینییەکان.

سوودە تەندروستیەکانی شویت:

١-هەرس کردن: ئەم سەوزەیە بە شێوەیەکی بەرفراوان لە خواردنگەکان دا بەکاردێت. زەیتی شویت توانای هاندان و چالاك کردنی رژێنی زراوی هەیە کە یارمەتیدەری هەرس کردنە هەروەها هاندەری جوڵەی کۆڵۆنە.
٢-نزگەرە: لە ئەنجامی جۆراوجۆر دروست دەبێت-هۆکەی بەرزو نزمی جوڵەی غازەکانە. شویت یارمەتیدەری چارەسەری ئەم حاڵەتەیە چونکە با دەردەپەڕێنێت و بە هۆیەوە گازەکانی دەردەچن و کەم دەبنەوە و دەبێتە هۆی ئارام بوونەوە.
٣-کەم خەوی: زەیتی شویت دەبێتە هۆی هاندان و هێمن کردنەوە یان خەواندن(فلافویندات-ڤیتامین المعقدە) کە لە زەیتە بۆن دارەکان دا هەیە چالاك کەرەوەی هەندێك لە ئەنزیم و هۆرمۆنەکانی و یامەتیدەری خەوێکی باشن.
٤-سك چوون کە دوو هۆکاری هەیە.

٥- دژە هەوکردنی کەڕووی سە ر پێست :چەوری شویت دەتوانێت یارمەتی بدات بۆ ڕێگرتن لە هەوکردنی کەڕووی سەر پێست .

٦-تێك چوونی سووڕی مانگانە (فلافونوید) چالاك کەرەوەیەکی سروشتییە لە زەیتی شویت دا هەیە یارمەتیی ڕژانی هەندێك هۆرمۆن دەدات کە یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن لەم حاڵەتە.

٧-نەخۆشییەکانی هەناسەدان: (کایمفرول) و هەندێك بەشی تر لە فلافونوید و monotelephes لە زەیتی شویت دا یارمەتیدەرە بۆ لابردنی (احتقان) لە بۆرییەکانی هەناسە کە دەبنە هۆی حەساسیەت یان کۆکە.

٩-لە شێرپەنجە : (monoterpenes) پارێزگاری کەرێکە دژی شێرپەنجەکە نەبێتە هۆی چالاك کردنی ڕژانی ڕژێنی (گلوتاسیف s، تراسفیراز) کە یەکێکە لە دژە ئۆکسیدە (ریکالە بەهێزەکان) کە ئەمەش کاریگەری باشی هەیە لەسەر نەهێشتنی مادەی شێرپەنجەیی-بەتایبەت Benzacterivaten yano)

هەروەها مادده دژە ئۆکسیدەکانی تری ناو زەیتەکەی یارمەتیدەرێکی ترە لەم حاڵەتەدا.

١٠-سودی تری شویت... خاوبوونەوە و ئارام بوونەوە- میزکردن زیاد دەکات کە بە هۆیەوە ژەهرەکانی ناو لەش دەچنە دەرەوە- دەرکردنی بای لەش -یارمەتیدەری دەرکردنی گازەکانی لەشە-ڕێگری لە کرژبوونی ماسولکەکان دەکات.هاندەرە بۆ زیادکردنی شیری دایك و دەردانی کوێرە گلاندەکان.-بەهۆی بوونی ارجنین تیایدا ئارەزووی سیکسی زیاد دەکات.-سەرچاوەیەکی باشی کالسیۆمە کە هۆکاری تەندروستی ئێسقان و ددانەکانە.

دوریان



بەرهەمێکی دڕکاوی گەورەیە — بۆنی کبریتی لێ یەت- سەرچاوەیەکی گرنگی چەوری و کاربۆهیدرات و پرۆتیناتە- لە زۆر لە شوێنەگشتییەکان دا ڕێگە بە خواردنی نادەن لەبەر ناخۆشی بۆنی- ساڵانە چەندەها کەس بەهۆی لێکردنەوەی بەرهەمی لەسەر دارەکەی دەکەونە خوارەوە و دەمرن.

سوودە تەندروستییەکانی دوریان :

١-مایەی ئارامی و ئاسودەییە لەبەر ئەوەی ڕێژەی سیروتوینی لە دەماغ دا زیاد دەکات.

٢-ڕەگ و گەڵاکانی بەکاردێت لە زانستی پزیشکی تەقلیدی دا بۆ چارەسەری تاو ڕشانەوە.

٣-دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ماندوویی و دڵەڕاوکێ و گۆشەگیری بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی بەرز لە ترشی تریپتوخانی ئەمینی تیایدا.

٤-(دیکوتیون) لە گەڵاکانی دروست دەکرێت ، هۆکاری چارەسەری هەڵ ئاوسان(الاهدام) و نەخۆشییەکانی پێستە.

٦-توێکلی ئەم میوەیە دەسوتێنرێت و خۆڵەمێشەکەی بەکاردێت بۆ ئافرەتان دوای منداڵ بوون.

٧-شەکرە سادەکان لە خۆدەگرێت وەك شەکری میوە و سکروز و هەندێك چەوری کە ئەمانەش چالاك کەرەوەن بۆ مرۆڤ- هەروەها میوەیەکی باشە بۆ ئەو منداڵانەی کە کێشییان کەمە.

٨-سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین (C) کە یارمەتیدەری بەهێزیکردنی مرۆڤە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو نەخۆشییانەی بە هۆی بەکتریا زیان بەخشەکانەوە تووش دەبن.

٩-بەسوودە بۆ دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆلی خوێن.

١٠- پاك كەرەوەی خوێنە و كاریگەرە بۆ ئارەزووی سێكسی.

١١-ڕاگرتنی ڕێژەی شەكر لە خوێن دا ئەمەش بەهۆی دەوڵەمەندی مەنگەنیز.

١٢-بەهۆی بوونی ئارەزوی سێكسی لەم میوەیەدا ئەمەش هۆكاری چالاك كردنی پەیوەندییەكی پتەوی ڕەگەزییە.

١٣-یارمەتیدەری كرداری هەرسە لە ڕێگای بەرهەم هێنانی ترشی هادۆكلۆریك لە گەدەدا.

١٤- پڕە خۆراكە- كە هۆكاری زیادبوونی وزە و بەتوانای و ڕوونی و ژیری و تەندروستی (خلوەیە)

١٥-كەم بوونی ڕێژەی ترشی فولیك هۆكاری كەم خوێنییە، دوریان سەرچاوەیەكی باشی ترشی فولیك ە یارمەتیدەری دروست كردنی خڕۆكەسورەكانە (RBC)

ئامۆژگاری: میوەی دوریان سەرەرای بوونی كحول تیایدا لەوانەیە هۆكاری لاوەكیشی هەبێت وەك كرژبوونی گەدە و با كردنی سك.

زانیاری زیاتر دەربارەی ئەم میوەیە :

١-بەكار د ێت بۆ دروست كردنی زۆرێك لە شیرە مەنییەكان وەك شیرە مەنی مالیزی و بسكیت.

پێكهاتەی دوریان لە ١٠٠ گرام:

كالسێوم:	٦ ملگ	سۆدێوم:	٢ ملگ
فۆسفۆر:	٣٩ ملگ	الريبوفلافين:	٠,٢٠٠ ملگ
ئاسن:	٠,٤٣ ملگ	الپيامين:	٠,٣٧٤ ملگ
النحاس:	٠,٢٠٧ ملگ	فيتامين A:	٤٤ IU
پۆتاسێوم:	٤٣٦ ملگ	فيتامين C:	١٩,٧ ملگ
مەگنیسێوم:	٣٠ ملگ	الزنك:	٠,٢٨ ملگ
مەنگەنیز:	٠,٣٢٥ ملگ		

بازلاء



ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتینی تیایە و سەرچاوەی باشی پۆتاسیۆم- ڤیتامین B- کاربۆهیدرات یارمەتیدەرە بۆ هاوسەنگی کردنی ووزە. بازلاء سەرچاوەی باشی فۆسفۆر- کانزاکان- پۆتاسیۆم-کالسیۆم- مەنگەنیزە.

سوودە تەندروستیەکانی بازلاء:

١-ڕێژەیەك لە کالوری تێدایە (کەمتر لە فاصۆلیا) . لە ١٠٠ گرام لە بازلیا ٨٠ کالوری مان دەست دەکەوێت و هەروەها ڕێژەیەکی باش لە ڕیشاڵەکان لە خۆدەگرێت بە بێ بوونی کۆلیسترۆڵ.

٢-بازلیای تازە سەرچاوەیەکی باشی (ترشی فولیك- ڤیتامینB مرکب)ە کە پێویستن بۆ دروست کردنی ترشی ناوەکی ناو خانە ، هەروەها فولیك سەرچاوەیەکی باشی بۆ دایکانی دوو گیان هەیە.

٣-بوونی فولات کە ڕێژەیەکی ڤیتامینەکانی Bلە خۆدەگرێت کە پێویستە بۆ ترشی بانتوثنیك.

هەروەها سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە کانزاکانی(کالسیۆم-ئاسن -زەنك-من- مەنگەنیز)

٤-بوونی ترشی اسکوربیك (ڤیتامین C) پێویستی ڕۆژانەی لێوەردەگیرێت لە ڤیتامین C- دژە ئۆکسیدەکان کە توانای تواندنەوەیان لە ئاوی سروشتی دا هەیە.

یارمەتی لەش دەدات بۆ گەشەکردن و بەرهەڵستی کاریگەرییەکانی ڕۆژانە کە بەهۆی بەکتریا زیان بەخشەکانەوە توشی دەبن.

٥-یەکێکە لەو خۆراکە باقلەمەنیانەی کە زۆر دەوڵەمەندە و سوودی تەندروستی زۆری تێدایە و کانزا و ڤیتامین و مادە دژە ئۆکسیدەکان لەخۆدەگرێت.
٦-فیثۆثروس لە خۆدەگرێت-کە یارمەتیدەرە بۆ دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆڵ.
٧-بوونی ڤیتامین K. ١٠٠ گرام لە گەڵای ئەم سەوزەیە ٢٤ ملیگرام لەخۆدەگرێت بە رێژەی ٨٪ پێویستییەکانی رۆژانە.
ڤیتامین K رۆڵێکی سەرەکی هەیە لە گەشەی ئێسك و هەروەها رۆڵێکی کاریگەری هەیە لەو نەخۆشانەدا کە تووشی نەخۆشی زەهایمەر بوون لە رێگەی سنووردانان بۆ ئەو زیانانەی تووشی دەمارەکانی مێشك دەبن.
٨-فولافویندامی دژە ئۆکسید ئەندازەیەکی پێویست لەم سەوزەیەدا بەدی دەکرێت وەك (کارۆتینات-وتێن-زیاکسانین-ڤیتامین IE A٧٦٥ کە یەکەیەکی جیهانییە، رێژەی ٢٥,٥ ٪ لە RDA بۆ هەر ١٠٠ گرام.
ڤیتامین A لەو خۆراکە سەرەکیانەی پێویستیانە کە پارێزگاری لە (اغشیە مخات) و پێستی تەندروست دەکەن. هەروەها شێوەیەکی جوانی دەدا بە رووکاری دەم و چاو هەروەها پارێزگاری لە تووش بوون بە چەند جۆری جیاوازی شێرپەنجە دەکات وەك(شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی وشك بوونەوەی دەم).

پێکهاتەی بازلاء لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری: ٦٩

پۆتاسیۆم: ٣٠٠ ملگ

مادە ریشاڵیەکان: ٤,٧ ٪

فیتامین C: ٢٥ ملگ

الزنك: ١ ملگ

ترێ



مەیلێکی زۆر لەسەر ترێ هەیە وەك میوە و خواردنی ژەمە خواردنەکان. هۆکاری ئەمەش (تامی خۆش-شێدار-ڕەنگێکی سەرنج ڕاکێش...)

سووده تەندروستیەکانی ترێ:

١-سەرچاوەیەکی ڤیتامین (A-B-B٦- و ترشی فولیك).

٢-PTEROSTIBENE لە خۆدەگرێت کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ کەم دەکاتەوە.

٣-سەرچاوەیەکی باشی کانزاکانە(پۆتاسیۆم-کالسیۆم-فۆسفۆر-ئاسن- مەگنسیۆم-سیلینیۆم)



٤-بوونی کانزای مس-مەنگەنیز- زەنك.

٥-بوونی ریشاڵ و پرۆتین.

٦-کاریگەری توش بوون بە نەخۆشی یەکانی دڵ (تاجی و شێر پە نجە) کەم دەکاتەوە.

٧-دژە ژەهرە و سیستەمێکی پاك كەرەوەیە و هاندەرە بۆ کەم کردنەوەی کێشی لەش .

٨-کەم کردنەوەی ڕێژەی شەکرە بەهۆی بوونی تـۆو تێیـدا، بـێ خـواردنی تۆومکـەی ڕێـژەی شەکرە زیاد دەکات.

٩-فسفۆر: ١٠٠ گرام لە ترێ ٢٥٪ پێویستی ڕۆژانەمان دابین دەکات.

بوونی فسفۆر لـە خواردنـەکان دا بۆچـی؟ دروسـت بـوون و پتـەوکردنی ئێسقان و ددانـەکان یارمەتیدەری لەشە بۆ بەکارهێنانی کاربۆهیدرات –چەوری- و دروست کردنی پرۆتینـەکان بۆ پارێزگاری و گەشە و تەندروستی ناو خانەکان ، پێویستی دروست بوونی (ATP)ە کـە گەردیلەی کۆکردنەوەی وزەیە لە لەش دا .

چالاك کردنی گورچیلە- پارێزگاری لە ڕێك و پێکی لێدانەکانی دڵ.

١٠-ئـاسن کانزایەکی گرنگە ، هەرکەمی یەك لە ئاسـن دا دەبێتـە هـۆی کـەم خـوێنی و سـەر ئێشە و هیلاکی کە ئەمەش بە ڕێژەی ١٠٠ گرام لە ترێ ڕۆژانە دەستمان دەکەوێت.

١١-سەرما بردن و ئەنفلۆنزا: بوونی ڕێژەیەك لە ڤیتامین C –هۆکاری نەمانی کۆکە و ئاوی لووت. هەروەها ڤیتامین C هۆکاری پێستێکی جوان و تەندروستە.

١٢-بوونی کانزا و تـوخمی گـرنگ وەك (کالـسیۆم) کـە یارمەتیـدەرە بـۆ (بـەرگری لـەش-مووەکان-نینۆك کە بە شێوەیەکی تەندروست دروست دەبێت)

١٣-دژە هەوکردنـە-بـوونی ڤیتـامین A هۆکـاری مانـەوەی دیوارەخانەکانـە بـە شـێوەیەکی تەندروست کە هاندەرە بۆ بەهێزبوونی دژی ئەو زیندەوەرانەی کە هۆکاری نەخۆشین.

١٤-ترشی فولیك سەرچاوەی تەندروستە بۆ ئافرەتی دووگیان-یارمەتی نـەنگی دەمارەکـان دەدا وەك بـەرز و نزمـی و لـەت بـوون لـە کۆرپەلـەدا و بـۆ دوورکەوتنـەوە لـەم حالـە گـشت ئافرەتـان پێویستییان بە سەرچاوەیەکی باشی ترشی فولیك هەیە لەکاتی دوو گیانی دا.

١٥-تـۆوی تـریّ دژە ئۆکسیدێکی بـەهێزە کـە یارمەتیـدەرە بـۆ ڕێگـرتن لـە زوو پیربـوون و نەخۆشیەکانی لە ڕێگەی دەست بەسەراگرتنی بـەکتریا زیـان بەخـشەکان، هەنـدێك تـۆوی تریّ ڕێژە خۆراکیەکان ٥٠ ئەوەندەی ڤیتامین (E. C) تیایە.

هەروەها تـایبە تمەندی دژە ڤایرۆس و دژە شێرپە نجە. توێکلی تریّ کە مادەیەکـە هۆکـاری لە ناوبردنی خانە شێرپە نجەییەکانی ناو لەشە.

خراپییەکانی تریّ چییە؟ تریّ کاری هەرس ی زۆر دەوێت تـا لە ڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە بگوازرێتەوە و ئەگەر وانەبێت هۆکاری کرژبوونەوەیە.

ڕێژەیەك لە پۆتـاسیۆم لە خۆدەگرێت کە هانـدەری گورچیلە و بنـچینەی کردارەکانـە. گـەر ئـەم بەشـە کـەم لابـدەین و سـوودەکانی بـاس بکـەین (کـەم کردنـی کـێش -تـەندروسـتی بەردەوام-سیستەمێکی خۆراکی ڕۆژانەیە. دەتوانێت هەر جۆرە میوەگەلێکی ئـەم میوەیـە کـە خۆت لات خۆشە بەکاری بهێنیت بەڵام بە سیستەمێکی تەندروست.

پێکهاتەی بازلاء لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم والزرق: ٢١ ملگ	الزبیج: ١٣ ملگ
فۆسفۆر، الزرقـاو: ملگ ٢٤؛	٢٥ ملگ الزبیج
سعر حراری، الزرق: ٧٥	الابیج: ٧٦
پۆتـاسیۆم، الزرق: ٢٢٤ ملگ	الزبیج: ٢٢٤ ملگ
مەگنیسیۆم: MG١٠	أبیج أزرق: ٨ ملگ
سۆدیۆم، الزرقـاو: ٥ ملگ	البیچاو: ١ ملگ
فیتامین C، الزرقـاو: ٢ ملگ	البیچاو: ١ ملگ

Oakleaf جەرجیر



• لە فەرەنسا پێی دەوترێت پی فۆی (CHENE) لە ناوچە کەش و هەواییە مام ناوەندییەکان دا گەشەدەکات ، جۆرێکە لە کاهو گەڵاکانی (١٠-١٥) سم دەبێت و چواردەورێکی رەنگاو رەنگی هەیە-وەك مقبلات پێشکەش دەکرێت-شێوەی کاڵی یان کوڵاوی دەبێت لەناو بەفر گر هەڵبگیرێت- هەر بۆیە گەر وانەبێت توانای مانەوەی نابێت.

ئەم رووەکە دەوڵەمەندە بە کانزاکان و ڤیتامینەکان A کارۆتینی -ڤیتامین B- ڤیتامین (D, E, K) و دژە ئۆکسیدەکان.

پێش کەش کردنی وەك زەڵاتەیەك لەگەڵ صاص- پارچەیەك ماسی برژاوی سەلەمون ، ئاوی لیمۆ و زەیتی زەیتون و توێژاڵێك قۆخ و هەنگوین و زەیتی گوێز و گوێز.

سوودە تەندروستییەکانی جەرجیر
:oakleaf

١-ئاسن کانزایەکی گرنگە. کەمی رێژەی ئەم کانزایە دەبێتە هۆی کەم خوێنی و سەر ئێشە و هیلاکی. Oakleaf لە هەر ١٠٠ گرام دا رێژەی ١,١٪ پێویستییەکانی رۆژانەمان دابین دەکات.

٢-ریشاڵەکانی ئەم رووەکە یارمەتیدەرە بۆ قەڵاچۆکردنی نەخۆشی شەکرە لە رێگەی مژینی گلوکۆز لەو خواردنانەی دەیخۆین.

٣-سەرما بردن و ئەنفلۆنزا: بوونی ڕێژەیەك لە ڤیتامین C هۆکاری نەمانی کۆکە و ئاوی لووت- هەروەها ڤیتامین Cهۆکاری جوانی و تەندروستی پێستە.
٤-بوونی کانزا و توخمی گرنگ وەك (کالسیۆم). یارمەتیدەری (بەرگری لەش –موومکان ٠ نینۆك کە بە شێوەیەکی تەندروست و درەوشاوەبێت.
٥-دژە هەوکردن: ڤیتامین A دیوارە خانەکان بە تەندروستی دەهێڵێتەوە و کە وایان لێدەکات کە بەهێز بن بەرامبەر ئەو زیندەوەرانەی هۆکاری نەخۆشیەکانن.
٦-ترشی فولیك سەرچاوەیەکی باشە بۆ ئافرەتی دووگیان- کە یارمەتی ئەنگی دەمارەکان دەدات وەك بەرز و نزمی و لەت بوون لە کۆرپەلەدا وبۆ دوور کەوتنەوە لەم حاڵەتە ئافرەتان پێویستیان بە سەرچاوەیەکی باشی ترشی فولیك هەیە.
٧-هۆکاری کەم کردنەوەی تووش بوونە بە نەخۆشی شێرپەنجە. هەروەك ناسراوە کە یەکێکە لە بەهێزترین مادده دژە ئۆکسیدەکان کە یارمەتی پاراستنی خانەکان دەدات لە لەناو چوون بە هۆی بەکتریا زیانبەخشەکانەوە- کە ئەمانە دەبنە هۆکاری نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و شێرپەنجە.

پێکهاتەیoakleaf لە ١٠٠ گرام:
کیلۆ کالۆری: ١١
پۆتاسیۆم: ٢٢٠ ملگ
ئاسن: ١,١ ملگ
مادە ڕیشاڵیەکان: ١,٣ گرام
فیتامین C: ١٥ مگ

اذان الحمار



گەڵای سەوزی شێوە لف و لەناو خونچەیەکی بچووك دا گەورە دەبن. بە شێوەیەکی ئاسایی گەڵاکانی خۆڵەمێشی سەوز باون . ئەم گەڵایانە تامێکی نامۆیان هەیە و بە چە پك گەورە دەبن و لێکردنەوەیان لە ڕەگەوە دەبێت. گەڵایەکی بەتامن و سودبەخشن. و دەوڵەمەندن بە ڤیتامین A (١٠٠ گرام پێویستی یەکانی ڕۆژانەمان دابین دەکات). ڤیتامین B٦+C و ڕێژەیەکی باشی کالسیۆم و فسفۆر.

سووده تەندروستەکانی اذان الحمار:

١-١٠٠ گرام لەم سەوزەیە پێویستی ڕۆژانەمان دابین دەکات. بەڵام بوونی فسفۆر لە خواردەمەنییەکانمان بۆچی؟ کاریگەری سەرەکی فسفۆر دروست بوون و پتەو کردنی ئێسقان و دانەکان یارمەتیدەری لەشە بۆ بەکارهێنانی کاربۆهیدرات – چەوری – دروست کردنی پرۆتینەکان- پارێزگاری گەشە و تەندروستی شانە و خانەکان پێویستی دروست بوونی (ATP) مکە گەردیلەی کۆکردنەوەی وزەیە لە لەش دا ویارمەتی کرژ بوونی ماسولکەکان دا.

٢-ڕیژەیەکی باش لە ڕیشالی تیدایە کە کۆلیسترۆل کەم دەکەنەوە (LDL) زۆر خواردنی ئەم ڕیشالە ڕیژەی کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) کەم دەکاتەوە لە کاتێك دا کۆلیسترۆلی باش (HDL) زیاد دەکات. هەروەها یارمەتدەری نەخۆشی شەکرەیە – بەهۆی ئەم ریشالانەوە ڕیگە لە شەکرە دادەخریت لە ڕیگەی مژینی کلوکوز لەو خواردنانەی دەیخۆین.
٣-سەرما بردن و ئەنفلۆنزا: بوونی ڕیژەیەك لە ڤیتامین C- هۆکاری نەمانی کۆکە و ئاوی لووت هەروەها ڤیتامین C هۆکاری پیستێکی جوان و تەندروستە.
٤-دژە هەوکردن: بوونی ڤیتامین A هۆکاری مانەوەی دیوارەخانەکانە بە شێوەیەکی تەندروست هاندەرێکی بەهێزکردنی لەشە دژی ئەو زیندەوەرانەی هۆکاری نەخۆشین.

پیکهاتەی اذان الحمار لە ١٠٠ گرام:

بیتا کاروتین: ٣٨٨ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٢٠

ڤیتامین C: ٤٠ ملگ،

مادە ڕیشالیەکان: ٢,٥ گرام

Raspberry راسپ بیری



لە رۆژهەڵاتی ئاسیا گەشەی کردووە و لە جیهــان دا بڵاوبۆتــەوە لــە رێگــەی گیانــداران یــان رێبــوار- یــان کاتێــك راوچــییەکان بــۆ ماوەیــەکی درێــژ دووردەکەوتنەوە لەگەڵ خۆیان دەیان برد بە هۆی بچووکییەوە.

بەرهەمێکی تەندروستە وەك لە خوارەوە بە خاڵ باسمان کردووە.

سوودە تەندروستیەکانی Raspberry راسپ بیری :

١-تــوو لەگــەڵ شــلك رێــژەی پەســتانی خــوێن کــەم دەکەنــەوە و رێــژەی کۆلیــسترۆڵی بــاش (HDL) زیاد دەکەن لـەو کەسـانەدا کـە مەترسـی تـوش بوونیـان بـە نەخۆشییەکانی دڵ هەیە.

٢-توو بە رێژەی ٥٠٪ مادە دژە ئۆکسیدەکانی تیایـە -بەهێنـدەی ٣ جاری کیـوی و ١٠ جـار بەرامبەر تەماتە. سەرەرای phyconotrient genalte کە ئاوازە و تاکە.

لە پێکهاتەیدا دژە ئۆکسیدەکان هەیە گرنگترینیان ڤیتامین B.

٣-سەرچـاوەی باشـی ڤیتـامین C-مەنگـەنیز- یارمـەتی شـانەکانی لـەش دەدات لـە ئۆکسجینە زەرەر مەندەکان.

٤-سەرچاوەی ڤیتامین B- ترشی فولیك- naeina- مەگنسیۆم- پۆتاسیۆم-مس.

٥-سەرچاوەی ریشاڵە خۆراکییەکانە (بـەری بـەکریت ، چـەورییە تێرەکـان و کۆلیـسترۆڵ و سۆدیۆم)

٦-دەوڵەمەندە بە ریشاڵ کە توانای توانەوەیان هەیە بە شێوەی بـەکتێن کـە ئەبێتـە هـۆی کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ.

٧-سەرما بردن و ئەنفلۆنزا: بوونی رێژەیە لە ڤیتامین c-هۆکـاری نـەمانی کۆکـە و ئـاوی

لووت هەروەها ڤیتامین cهۆکاری جوانی و تەندروستی پێستە.

٨-کانزا و توخمی گرنگ تیایدا (کالسیۆم)ە یارمەتیدەرە تا کۆنەندامی بەرگری – مووەکان-نینۆك بە جوانی و درەوشاوەی و تەندروستی بمێننەوە.

٩-لە پێکهاتەکانی (ترشی فولیکە)-ئەم ترشە سەرچاوەیەکی باشە بۆ (کۆرپەلەی) تەندروست و تێك چوونی دەمارەخانەکان وەك لەت لەت بوون و بەرز و نزمی ئافرەتانی دوو گیان و پێویستییان بە سیستەمێکی رێك و پێك هەیە لە ترشی فولیك لەو ماوەیەدا.

١٠-رێژەی ٥٠٪ لە ڤیتامین c رۆژانە دابین دەکات.

١١-دژە ئۆکسیدە: پارێزەری لەشە لە بەکتریا زیان بەخشەکان کە دەبنە هۆی تێك دان و لەناوبردنی خانەکان.

١٢-یارمەتیدەرە بۆ دابەزینی پەستانی خوێن بەهۆی کەمی کالۆری.

١٣-سەرچاوەیەکی باشی (ترشی فولیك) ئاسن کە بەکاردێت لە چارەسەرکردنی کەمی خڕۆکە سوورەکان یان کەم خوێنی.

١٤-مادەیەکی سروشتی لە خۆدەگرێت کە ناوی (ترشی یلاغیتش) ە کە ئەم ترشە دژە شێرپەنجەیە.

١٥-تایبەتمەندی دژە هەوکردنە لە رێگەی بەرگری لە هەوکردنی جومگەکان.

پێکهاتەی راسپ بیری لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٥ ملگ

فۆسفور: ٢٥ ملگ

ئاسن: ١,٥ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٤٣

پۆتاسیۆم: ٢٢٨ ملگ

مەنگەنیز ١,٢٤ ملگ

فیتامین C: ٣٢ مگ

فریس

بەتام و تەندروستە (ئەندرابونە فەریسی) جۆرێکیەتی کە تۆپەڵێکی کراوەیە لەگەڵاکانی و بە توندی لولە بەیەکە وە و کروکێکی زەردی هەیە و گەڵاکانی سەوزە لە دەرەوە . ئەم جۆرەیان تامێکی تاڵی هەیە.



سوودە تەندروستییەکانی فریس:

١-دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ و چەوری و (کالوری-حراری) تاڵی یەکەی سوودمەندە بۆ جگەر کە ئەمەش لە رەگ و گەڵاکانیایەتی.

٢-بەسوودە بۆ هەوکردن و هەڵ ئاوسان.

٣-رەگەکانی هێمن کەرەوەیە.

٤-ڤیتامین (E,A,C,K,B) و کانزاکان کە فراکتۆزیان تیایە و کۆمەڵێك لە کاربۆهیدراتەکان کە یارمەتیدەری لەشن لە توش بوونە بە شێرپە نجەی قۆڵۆن.

٥-بەسوودە بۆ پێست بەشێوەیەك کە یارمەتی دەدات کە نەرم و جوان و تەندروست بێت.

٦-رێژەیەك لە ریشاڵەکانی تێدایە کە کۆلیسترۆڵی خراپ (LDL) کەم دەکاتەوە و کۆلیسترۆڵی باش (HDL) زیاد دەکات. هەروەها ریشاڵەکان سەرچاوەی قەڵاچۆی نەخۆشی شەکرەن لە رێگەی مژینی گلوکۆز لەو خواردەمەنیانەی دەیخۆن.

٧-سەرما بۆن و ئەنفلۆنزا: بوونی رێژەیەك لە ڤیتامین C هۆکاری نەمانی کۆکە و ئاوی لوت-هەروەها ڤیتامین C هۆکاری پێستێکی جوان و تەندروستە.

٨-دژە هەوکردنە: بوونی ڤیتامین A هۆکاری مانەوەی دیوارەخانەکانە بە شێوەیەکی تەندروست کە هاندەرە بۆ بەهێزبوونی دژی ئەو زیندەوەرانەی کە هۆکاری نەخۆشین.

٩-ڤیتامین K لەم بەروبوومەدا یارمەتیدەرە بۆ گێرانەوەی لەش بۆ باری ئاسایی.

پێکهاتەی فریس لە ١٠٠ گرام:

سعر حراری:	٥
فیتامین C:	٣ ملگ
مادە ریشاڵیەکان:	٢،٢

کاڵەك



ئەم جۆرە میوەیە سەرچاوەی نەزانراوە کە ئایا لە ئەفریقیا یان ئاسیا وەیە ، وە کارێکی گرانە بزانین کەی هاتووەتە بەرهەم یەکەم جار بەڵەر ئەوەی تۆوی کاڵەك و خەیار زۆرتر نزیکن لە یەکەوە. لە هیندستان نزیکەی ٢٠٠٠ میسر نزیکەی ٢٤٠٠ ئەگەر ئەم میوەیە پێنەگات و بخورێت هۆکاری (ڕشانەوە یە) ١٨ جۆر لە کاڵەك هەیە وەك کاڵەکی (KIWAN- کاڵەکی شەهی-کاڵەکی کەناری شەمام)

سوودە تەندروستیەکانی کاڵەك :

١-دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C و پۆتاسیۆم و ترشی پانتوثنیك و ڤیتامین B٦،دژ بە بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی یەکانی پێست و سووری خوێنە.

٢-بوونی ڤیتامین K یارمەتیدەری لەشە بۆ گەڕانەوەی لەش بۆ باری ئاسایی خۆی.

٣-فسفۆر: (١٠٠ گرام ڕێژەی ٤٠٪ پێویستییەکانی ڕۆژانە دەدات) بەڵام مەبەست لە بوونی فسفۆر لە خۆراکمان دا چییە؟ دروست بوون و پتەوکردنی ئێسقان و دانەکان یارمەتیدەری لەشە بۆ بەکارهێنانی کاربۆهیدرات —چەوری-دروست کردنی پرۆتینەکان بۆ پارێزگاری و گەشە و تەندروستی شانە و خانەکان. پێویستی دروست بونی (ATP) ە کە گەردیلەی کۆکردنەوەی وزەیە لە لەش دا یارمەتی کرژبوونی ماسولکەکان. چالاك کردنی گورچیلە و پارێزگاری لە ڕێك و پێکی لێدانەکانی دڵ.

٤-ڕێژەیەکی بەرز لە ڕیشاڵەکان لەخۆدەگرێت- ڕیشاڵەکان لە کۆلیسترۆڵی خراپ لە لەش دا کەم دەکاتەوە. زیاد بەکارهێنانی ڕیشاڵەکان (LDL) کەم دەکاتەوە (کۆلیسترۆڵ خراپ) هەروەها (HDL) کۆلیسترۆڵی باش زیاد دەکات. ئەو ڕیشاڵانەی کە لە کاڵەك دا هەیە یارمەتی قەڵاچۆکردنی نەخۆشی شەکرە دەدات لە ڕێگەی سنور دانان و مژینی کلوکۆز لە خواردنەکان دا کە بەکاریان دێنین.

٥-سەرما بردن و ئەنفلۆنزا: بوونی ڕێژەیەك لە ڤیتامین C هۆکاری نەمانی کۆکە و ئاوی لووت- هەروەها ڤیتامین C هۆکاری جوانی و تەندروستی پێستە.

٦-کانزای و توخمی گرنگ لە baliemalden دا وەك کالسیۆم یارمەتیدەری بەرگری لەش-مووەکان-نینۆك کە بە شێوەیەکی تەندروست درەوشاوە دەبێت.

٧-دژە هەوکردن: بوونی ڤیتامین a هۆکاری مانەوەی دیوارەخانەکانە بە شێوەیەکی تەندروست کە هاندەرە بۆ بەهێزبوون دژی ئەو زیندەوەرانەی کە هۆکاری نەخۆشین.

٨-ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی تیایە کە یارمەتیدەری پاك کردنەوەی لەشە.

مەترسییەکانی پەیوەست بە کاڵەك:

١-ئەگەری تێك چوونی هەیە, بەڵام چارەسەری مانەوەی و تێك نەچونی ئەوەیە کە لە ئاودا هەڵبگیرێ کە تێکەڵ بێت بە کالسیۆم و ترشی ئەمینی ڕاستەوخۆ دوای لێکردنەوە.

٢-هەڵ بژاردنی کاڵەکی نەرم. بۆ ئەمەش ئەبێت ئەوانە هەڵبژێرین کە گوێیان لە خرمەی دەنکەکانی بێت کاتی ڕەوەشاندنی.

-شتێکی سەرنج ڕاکێش لە کاڵەك دا: کە لەبەر هەتاوێکی گەرم دابنرێت زیاتر سارد دەبێت.

٣-دەبێت بە ئاگا بیت لە زۆر خواردنی – گەر نا تووشی سك چوون دەبین و ئازار لە قورگ دروست دەکات.

پێکهاتەی کاڵەک لە ١٠٠ گرام:

بیتا کاروتین: ٢٠٢٠ ملگ

کالسیۆم: ٩ ملگ

پرۆتین: ١،٨٤

الگاقە: ١٤١ کگ

فۆسفۆر: ١٥ ملگ

کاربۆهیدرات: ٨،١٦

فیتامین B٣ النیاسین: ٠،٧٣٤ ملگ

مەگنیسیۆم: ١٢ ملگ

B٥ حمض البانتوپینیك: ٠،١٠٥ ملگ

الریبوفلافین فیتامین B٢: ٠،٠١٩ ملگ

الپیامین فیتامین B١: ٠،٠٤١ ملگ

ئاسن: ٠،٢١ ملگ ئاسن: ٧،٨٦

فیتامین B٦: ٠،٠٧٢ ملگ

فیتامین C: ٣٦،٧ ملگ

فیتامین E: ٠،٠٥ مگ

فیتامین K: ٢،٥ ملگ

مادە ریشاڵیەکان: ٠،٩

چەوری: ٠،١٩

فیتامین A یعادل: ١٦٩ ملگ

المیاه: ٩٠،١٥ گرام

الزنك: ٠،١٨ مگ

پیازی زەرد



زیاتر لە {٤٠٠٠} ساڵە پیاز بەکار دەهێنرێت وەکو چارەسەری پزیشکی وەپزیشکە یۆنانیەکان بۆیەکەم جار پیازیان وەکو چارەسەر بەکارهێناوە . پیاز بەکار دەهێنرێت لە چارەسەر کردنی بریندار بون وهەوکردنی (سی)کوژمر . لەماوەی جەنگی جیهانی دووەم وبەدرێژای ئەم سەدەیە پیاز بۆتە سەرچاوەیەکی سەرەکی لەدروست کردنی دەرمانە میللیەکاندا ,وە سەرچاوەی بەشی زۆری دەرمانەکان بە پیاز دەکرێت . وەتێبینی کراوە بەدانانی بەشێکی بچوك لەژێر پێخەفی خەوتندا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی خەو(کەم خەوی) پیاز تەنها دەوڵەمەند نییە بە (پۆتاسیۆم وڤیتامین)وترشی فۆلیك و زنیك (توتیا)و سلیسیۆم و ریشاڵ ومااددەی خۆراکی تر بەڵکو (etalof)تێدایە هەردوو مااددەی خۆراکی دیاری کراوی (کیرسیتین وبروستە جلاندینA)وەئەم دوو مادە خۆراکی یە تایبە تمەندی ئەدات بە پیاز زۆر سودی تر کە پێویستە بۆتەندروستی مرۆڤ وە پیاز بەکار دەهێنرێت بۆ خۆ پاراستن لە ئەگەری شێر پە نجە وەکاریگەری هەیە دوای شێر پە نجە بە بونی پێکهاتەی دەوڵەمەند بە السلیلنوم وکریستین کەیەکەمیان دژی ئۆکسیدە لەلەشداو وەڵام دەرمەوەیەکی باشە بۆپارێزگاریکردن لەلەش وەهەروەها سنوردانەنێت لەزیادکردنی خانە شێر پە نجەیەکان و وەپارێزگاری کردن لەگەشەی وەمادەی دووەم(کریستین)وە ئەم مااددەیە ئەبێتە هۆی رێگری کردن لەچالاکی خانە شێر پە نجەییەکان وەپارێزگاری ئەکات لە تەندروستی دڵ و بۆری خوێن. پیازی سەوز ئەمەیان تەنها مادەکە لەناوی دا(البروستا جلاندین)تێدایە. البروستا جلاندینA توانای فراوان بونی بۆری خوێنی هەیە وەئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی خەست بونەوەی خوێن کەئەمەش ئەبێتە هۆی کەم بونەوەی پەستانی خوێن ومرێگری (سەکتەی دڵ)، وەئەبێتە هۆی زیادبونی شەمییەت وهەرس . پیاز(ئەلیسین)ی تێدایە کەبۆنی زۆر تیژی پێئەبەخشێت وئەبێتە هۆی چاو کزانەوە ومرژاندنی فرمێسك بۆ ئەو کەسانەی

کەخواردن ئامادەدەکات. وەئەم بۆنە ئەبێتە هۆی رژانی ترشە لۆکەکان زیادکردنی ئارەزوی خواردن .

وە پیاز گەلێك سودی تری لێومر دەگیرێت بۆزۆر لایەنی تر لەچارەسەری هەوکردنی گەدەو پوکانەوەی وەجوڵاندنەوەی ناتەواوی گەدەو ناتەواوی هەرس و نەمانی ئارەزوی لەخۆراك.

سوودە تەندروستیەکانی پیازی زەرد :

١-کەم خوێنی: رێژەیەکی زۆر ئاسن لە پیازداهەیە کەسودی زۆرە لەچارەسەر کردنی کەم خوێنی دا.

٢-خەستبونەوە (کەمەبەست لەخەست بونەوەی خوێنە)تەنها لەرێگەی خواردنی نیوەی پیازێکی مام ناوەند ی تازە رۆژانە دەبێتە هۆی کەم بونەوەی رێژەی کۆلستروڵ لەخوێندا، تارێژەیەکی زۆر وهاوکاری ئەکات لەکەم کردنەوەی سەکتەی دڵ.

٣- پیاز رێگری ئەکات لەهەوکردن وەسنور دائەنێت بۆهۆکارەکانی (الڵچگرابات هەوکردن)بۆنموونە هەو کردنی جومگەکان و لینجی جومگەکان .

٤- پیاز بەرەنگاری بەکتریا ئەبێتەوە بەتایبەتی بەکتریای کۆلای وە (السالمۆنیلا)،وەیچالاکە دژی نە خۆشی (سیل)وە هەوکردنی بۆری میز بەتایبەتی هەوکردنی میزەڵدان .

٥- پەستانی خوێن ئەگەر پیاز بخورێت بەخاوی یان بەلێنراوی هاوکاری دابەزاندنی پەستانی خوێن ئەدات بەرون کردنەوەی خوێن وکەم کردنەوەی مەینی ،وەتوانەوەی چەورییە ناتەندروستەکان تێیدا .

٦-کۆلستروڵ .خواردنی پیازێکی قەبارە مامناوەند هاوکاری ئەکات بەشێوەیەکی فراوان لەرێگری پەستانی خوێن ،کەمکردنەوەی کۆلستروڵ وەبەشێوەیەکی باش رێگری دەکات لەسەکتەی دڵ

٧-غدیە الوقایە(oturF-edirahccasoglio)پیاز پارێزگاری ئەکات لەو بەکتریا سودبەخشانەی کەلە قۆلۆندان وهاوکاری کەم کردنەوەی ئەگەری توشبون بە ژێر پە نجەی کۆلۆن ئەکات.

٨-برسێتی وهەڵئاوسانی ورگ زیادکردنی پیاز بۆخواردنەکانت ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی

هەڵئاوسانی ورگ و برسیتی بەردەوام

٩-نەخۆشی شەکرە کرۆمی پیاز هاوکاری نەخۆشی شەکرە نەکات وە کاردانەوەوی باشی نەبێت لەکەم کردنەوەی رێژەی ئەنسولین و گلو کۆز

١٠- پیاز بۆپاکردنەوەی خوێن یارمەتی دەرە

١١- کێشەی گورچیلە :-لەکلتوری هەندێك ناوچەدا ئاوی پیاز ئەکرێتە گوێچکە وە بەمەبەستی وەستاندی زرنگانەوەی گوێچکە.

١٢-هەڵوەرینی قژ:- بەکارهێنانی ئاوی پیاز و ولێدانی لە پێستی سەر دووجار لەهەفتەیەکدا بۆماوەی دوومانگ ئەبێتە هۆی دووبارە گەرانەوەی گەشەی قژ،کە ئەمەش لەروی ماددیەوە برێکی کەمی تێدەچێت بە بەراورد بە ماددەکانی تر.

١٣-پیاز ئەبێتە هۆی چالاك کردنی سوڕی خوێن و بەهۆی ئارەق کردنەوەی وە سودی هەیە بە کەشێکی سارد دژە بەکتریاو ئاو ئەنفلۆنزا بە ئارەق کردنەوەو سارد کردنەوەی لەش.

١٤-لاوازی لە یەك جووت بوون: پیاز ئەبێتە هۆی وروژاندنی لە یەك جووت بوون وە زۆر بەهێزە بۆ ئەو لایە نە وە لە رێز بەندی دووەمدایە .

١٥-لاوازی ئێسك:- پیاز ئەتوانێت رێگری بکات لە شکاندنی ئێسك،وە بەشێوە یەکی تایبەت بۆئافرەتان کەزیاتر ترسی توش بون بە پێکان بە شکاندنی ئێسکیان هەیە.

١٦-هەناسەدان :تێکەڵەیەك لە ئاوی پیازو هەنگوین و(٣-٤) کەوچك چای بەکارهێنانی ئەم تێکەڵەیە رۆژانە ئەبێتە هۆی هاوکاری(المفاگ السائل)ورێگرە لە دروست بونی شێوەی تری.

١٧-دژە بەکتریا :لەکاتی سەفەر کردن لە پشوەکاندا بۆهەرشوێنێك برۆین پێویستە پیازی ئەو شوێنە بەکاربهێنین چونکە پیازی هەرناوچەیەك دژە بەکتریای تایبەت بەخۆی هەیە بۆیە پێویستە پیازی ئەو ناوچەیە بخۆین کە بۆی ئەچێت تا لە وبەکتریایانە بپارێزرێت کە لەو ناوچەیەدا هەیە کە گەشتی بۆ ئەکەیت.

١٨-بۆهەوکردنی بۆریی میزە ڵدان ، پیشاندنی پیاز لەناو ئاودا دواتر دەتوانین ئاوی پیازەکە بگرین و پاش سارد کردنەوەی دەتوانین بیخۆینەوە.ئەمەش دژە بەکتریایە یارمەتیمان دەدات لەکاتی سووتاندنەوەدا.

پێكهاته‌ی پیازی زەرد لە ١٠٠ گرام:

كۆلسترۆڵ: ٠ ملگ

كالسیۆم: ٤٪

پرۆتین: ٢ گرام

ئاسن: ٢٪

سۆدیۆم: ٥ ملگ

كاربۆهیدرات: ١٤ گرام

چەوری: ٠,٩

مادە ریشاڵیەكان: ٣ ز

فیتامینC : ٢٠٪

زەنجەفیل



ئایا زەنجەفیل سوودی هەیە بۆ چارەسەری تەندروستی؟ پێش ئەوەی بێینە سەر مێژووی زەنجەفیل، داری زەنجەفیل ڕووەکێکی خۆ هەڵواسە، لە ناو و هەوایەکی گەرمی باراناویدا ئەڕوێت شێوازێکی بەهێزی جوانی هەیە، وە گوڵی زەنجەفیل بە گوڵێکی زۆر جوان ناسراوە زەنجە فیل لەگەڵ مرۆڤەکاندا گەشەی کردووە و هەبووە بۆ زۆر بوار سوودی لێ وەردەگرێت، بەهۆی بەکارهێنانی لەناو خواردن دا ئەتوانین سوودی لێ وەرگرین لە بواری تەندروستی و جوانکاری و چا بەکاردێت چەندەها بەکارهێنانی تر لە هەموو بوارەکان دا سوودمان پێ ئەگەیەنێت ناسینی زەنجەفیل لە لای مرۆڤ لە ١٥٠٠ دەستی پێ کردووە و بەردەوامە.

سووده تەندروستییەکانی زەنجەفیل:

١-وەکو لەلایەن زۆرێکەوە ناسراوە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دەرمەوە هەروەکو (پیوەدانی مار) (کێشەکانی ناوەوەی لەش) (بەشی پێشەوەی ئافرەت) (شێرپە نجەی کۆڵۆن گەورە) ، ئەتوانێت چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بکات و بیانوەستێنێت.

٢-دژی شکستییەکانی (دڵ تێکهەڵاتن) هەروەکو چاودێری کردنی بۆ سەر کەناڵەکانی گەدە و کۆڵۆن یەکێك لە گرنگ ترین کۆنترۆڵمان بۆ دەکات.

٣-لە شێوازە پزیشکەکاندا ئەتوانین سوودی لێ ببینین بۆچارەسەری(کۆکە، سەرمابوون، بینینی باش) وە بۆ چارەسەرە پزیشکییەکان.

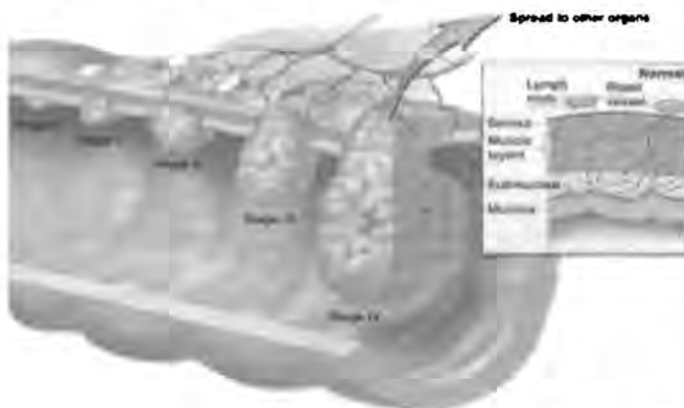
٤-سوودێکی زۆر گرنگی زەنجەفیل(چای زەنجەفیل) بەکاردەهێنرێت بۆ کێشەکانی گەدە و هێمن کەرەوەیە و ئەم سیفەتە باشەی تیا هەیە، وە بەکارئەهێنرێت بۆ کەم کردنەوەی

ئازار ، وە بەکارنەهێنرێت بۆ چارەسەری گەدە.

٥-زەنجەفیل بەکاردێت بۆ داو دەرمانی پزیشکی ، ناسراوە بە (زەنجەفیلی جامایکی) سوودی هەرس کردن وە چەند نەخۆشیەکی تریش وە ئەوانەی کە بەردی گورچیلەیان هەیە، وە هەموو کێشەکانی بەردی میزەڵان

٦.-چەند سودێك و تەندروستی یەکی تری ئەوانەی شەکرەیان هەیە یاخود نەخۆشی دڵیان هەیە لەبەر ئەوەی کە چارەسەری خوێن ئەکات و دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ.

٧-زەنجەفیل چارەسەرێکی گونجاوە بۆ ئافرەتە دووگیانەکان لەکاتی دڵتێکهەڵاتنیان دا لەکاتی بەیانیان دا.



٨-شەربەتێکی تازەی زەنجەفیل، ئەتوانین بەکاری بهێنین بۆ برینە سوتاویە بچوکەکان وە پێستە بێزارکەرەکان، ئەم شەربەتە چارەسەرە بۆ ئەم جۆرە کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان تێدایە.

رۆنەکەی ئەتوانین بەکاریبهێنین لە ئارایشتگاکانی سوودی هەیە بۆ سەر دەروون و خانەکانی لەش و کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکان.

٩-زەنجەفیل ئەتوانرێ بەکاربهێنرێت بۆ کەم کردنەوەی ئازاری دان هەروەکو هەوکردن و وە لەهەمان کاتدا بۆ بۆری هەناسە دژە بەکتریایەو و دژە کەرووەکانە بە سروشتی.

١٠-وەکو داو دەرمان بەکاردێت و کە تام و چێژێکی خۆش ئەدات و لەهەمان کاتدا سوودی هەیە.

١١-زەنجەفیل ئەتوانێت بەکاربهێنرێت بۆ ئەو کەسانەی ئەیانەوێ کێشیان دابەزێت. (پەرداخێك ئاوی گەرم ئەهێنین، هێنانی زەنجەفیل بە شێوەی هاڕاوە یان لە ڕنە بدرێت) ئەتوانرێت بەکاری بهێنین بۆ کێش دابەزاندن.

(giloya) گیلویا



ئەم سەوزەیە خواستێكی زۆری لەسەرە یەكێكە لە جۆرە باشەكانی سەوزە، لەدێر زەمانەوە بەكارهاتووە بۆ داو دەرمانی پزیشكی و چارەسەری كێشە تەندروستییەكان. یەكێك لە گرنگترین سوودەكانی لە بواری جوانكاریدا بۆ مەساج بەكارئەهێنرێت، ئەم سەوزەیە بەشێوەی وشكە لە بازارەكاندا ئەفرۆشرێت و بەرچاو دەكەوێت.

سوودە تەندروستییەكانی (giloya) گیلویا:

١-توانایەكی چالاكی هەیە لە پاك كردنەوەی خوێن دا.

٢-چارەسەرێكی گونجاوە بۆ پەتاو ئەم نەخۆشییانە (هەوكردنی بەینی نێسكەكان) (زەردووی لە منداڵ داندا) (نەخۆشییەكانی پێست) (هەوكردن لەسەر پێست دەردەكەوێت بەشێوە زەردە پیسەكەی كە یەتە دەرەوە) (چەوری سەر ورگ) (صەوەفان) (هەوكردنی سەر سنگ).

٣- دژە (helminthic) **(مكافحه الديدان).**

٤-بەشێوەیەك بەرگری دەكات دژی هەوكردنی نێوان جومگەكان.

٥- دژە (pyreticum)**.**

٦-دژە هەوكردنە وەكو وزە بەخشێك وە كاریگەری هەیە لەسەر جووت بوون.

٧- دژە ئەنفلۆنزای باڵندەیە و گواستنەوەی نەخۆشی لەڕێگەی مێشولەكانەوە.

٨- (giloya) **دژە ئۆكسیدی بەهێزی تیایە.**

٩-بەکاردێت بۆ دژی چارەسەرکردنی شێرپەنجەکان.

١٠-یارمەتی ئەدا لەدژی ڕێژەی کۆلیسترۆلی بەرز. وە پەیوەندیی لەگەڵ دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن داهەیە. بەکاردێت بۆ کەم خوێنی و پێکنەکەوتنی خواردن(حساسیت)

١١-زۆر بەهێز و گونجاوە بۆ پاك کردنەوەی پێست.

١٢-یارمەتی لەش ئەدات بۆ نەهێشتنی دڵەڕاوکێ.

١٣-یارمەتی ئەدات بۆ دژە هەوکردنی کۆم.

١٤-یارمەتیمان ئەدات لە حاڵەتە ناسکەکاندا. بەگشتی وەکو (حاڵەتی هەزم کردن) ، لاوازی (pyirixeas) لاوازی پەتا هەوکردنی بۆری میزڵدان.

١٥-ئیش ئەکات لەسەر زۆر لە کێشەکانی یەك جوت بون.

١٦-زۆر باشە بۆ زۆرێك لە نەخۆشییەکانی پێست (فرط) (hyperacidity)

١٧-ناسراوە بە سەوزەیەکی زۆر گرنگ لە ڕامالێنی دەورەی بەکتریاکان

١٨-خواردنەوەی شەربەتێك لەم سەوزەیە زۆر بەسوودە بۆ لابردنی پێستە مردووەکان.

١٩-ڕامالێنی بەکتریاکانی ناو مێشك ئیش پێکردنی مێشك وە هەوڵدانی لەهەمان کات دا.

٢٠-ڕەگ و توێکڵەکانی بەکارئەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی بۆری هەناسە و (ڕەبۆ).



هەنار



یەکێکە لە باشترین جۆرەکانی ناوی میوە، زۆر گونجاوە بۆ تەندروستییەکی باش لە بواری چاودێری پزیشکی و بەرگری لە هەموو جۆرە نەخۆشیەکان ، هەنار کاریگەریی هەیە لەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ، تەسك بوونەوەی دەمارەکان (نەخۆشییە چەورییەکانی دڵ و شێرپەنجەی دڵ و جەڵدە و نەخۆشیەکانی مێشك و شێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی پێست ، شێرپەنجەی بۆری هەناسە، پرۆستات، ناوگ (سیرم) ، کۆلیسترۆڵ ، شەکرە ، صەوەفان ، چرچیی ئەو ژنانەی کە لە پێش کاتی خۆیاندا منداڵیان نەبێت. بۆ ئەو کەسانەی چای سەوز و شەرابی سوور ئەخۆنەوە بۆ تەندروستییەکی باش بۆ دڵ.

لە ١٠٠ گرام رێژەی ٣ ئەوەندەی دژە ئۆکسیدە تێیدایە بە بەراوردکردنی لەگەڵ شەرابی سوور و چای سەوزدا ، وە تامێکی زۆر خۆشی هەیە . زۆر چالاك و بەهێزە بۆ رێگە گرتن لە روونبوونەوەی خوێن ، چالاك کردنی سووڕی خوێن لە ناو دڵ دا، وە کاریگەری هەیە لەسەر کۆلیسترۆلی باش (hdl) وە لەهەمان کاتدا کۆلیسترۆلی خراپ (ldl).

وە بەرگری کردن لە بەرزبوونەوەی رێژەی چەوری لە خوێن دا.

سوودەکانی تەندروستییەکانی هەنار:.

١-یارمەتی لەش ئەدات پشتیوانی لێئەکات بەرگری لێ ئەکات لە تووش بوون بە زۆرێك لە جۆرەکانی شێرپەنجە. رێژەیەکی زۆری دژە ئۆکسیدی تیایە هەروەکو (flavenoids)

هەر لەبەر ئەم هۆیە بەرگری ئەکات و دژی تەشەنەکردن و بڵاوبوونەوەی زۆرێك لە جۆرەکانی شێر پەنجەیە ، لەبواری پزیشکیدا زۆر تیشکیان خستۆتە سەر خواردنی ئەم میوەیە بۆ تەندروستییەکی باش بۆ ئەوانەی کە کێشیان دائەبەزێت هەر لەبەر ئەم هۆیەیە خواستێکی زۆری لەسەرە.

٢-یارمەتی ئەدات لە رێگەگرتن لە دروست بوونی چەورییەکانی ناو لولەکانی خوێن صەوەفان، شەکرە ، لەبەر ئەم سیفەتە باشانەی هەنار، رەق بوون و ئاوسانی دەوری دەمارەکان یان بۆ شکستی صەوەفان و یارمەتی دەدات بۆ رێگری و لەهەمان کات دا چارەسەرە بۆ ئەم نەخۆشیانە هیچ بەڵگەیەك نییە لەسەر ئەوەی هەنار یارمەتیمان بدات لە چارەسەری ئەم نەخۆشیانەدا.

٣-زۆر کەس سوودی لێ دەبینن دژی نەخۆشییە بچوکەکان.

٤-یارمەتی مان ئەدات وە دژی مەترسیەکانی جەڵتەی دڵ و چەورییەکانی دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ و مێشك. خواردنی هەنارێك ئەتوانێ یارمەتیی هاتوچۆی خوێن لە ناو دڵ دا بە شێوەیەکی ئاسایی بدات، هەنار رێگری ئەکات لە شێوەزانی کۆلیسترۆڵی خراپ واتە خوێنبەرەکانی دڵمان ئە پارێزێ لە چەورییە خراپەکان.

٥-بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند دادەنرێت بۆ دەستەکەوتنی زۆرێك لە ڤیتامینەکان، ، سەرچاوەیەکی سروشتی A,C,E, ترشی فولیکە.

٦-ئەم یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی منداڵ لەکاتی خۆیان لە دایك ببێت نەوەك پێش وەخت، وە یارمەتی ئەو ژنە دوگیانە دەدات بۆ ئەوە لەکاتی بوونی کۆرپەلەکانیان دا کۆرپەلەیەکی تەندروست بێ و بە کێشێکی گونجاو.

٧-رێگری ئەکات دژی خوێن بەربوون بە شێوەیەکی تەندروست لە بەربوونی ماددەی ئاسن تێدا ، کەمی خوێن ئەبێتە هۆی لاواز بوون و گێژی .

٨-(نەخۆشی مێشك) ئەتوانێ رێگری بکات لە دژی تووش بوون لە نەخۆشی مێشك بە تایبەت لە بەساڵاچوان دا.

٩-زۆرێك لە وڵاتان بڕوایان هێناوە سەلمێنراوە بەوەی هەنار یارمەتیدەرێکی گونجاوە بۆ ڕۆیشتنی خانە مردووەکان و هاتنی پێستی تازە، ، ئەبێتە هۆی ڕێگری دژی هەوکردنی پێست و ناسك کردنی پێست.

١٠-هەنار بە دڵنیای ئەبێتە هۆی یارمەتی دانی. دژە ئۆکسیدە پشتگیری ئەکات لە سیستەمی بەرگری.

١١-لە پاڵ ئەمانەدا بەشێکی زۆری دژە ئۆکسیدی تیایە وە لەوانەشە لە بەشێکییاندا دژە ڤایرۆسی تێدابێ.

پێکهاتەی هەنار لە ١٠٠ گرام:

السعرات الحراریە: ٧٢

حمض الفولیك: ٣٣,١ میکروگرام

پۆتاسیۆم: ٢٠٥ ملگ

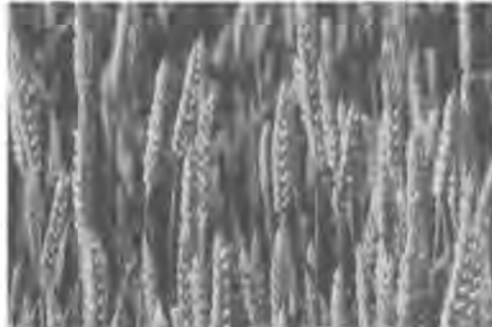
النحاس: ١ ملیگرام

مادە ڕیشاڵیەکان: ٢,٥ ز

ڤیتامین C: ٨,٩ مللیگرام

ڤیتامین K: ١٤,٣ میکروگرام

گەنم



لــــە دێـــر زەمانــــەوە گـــەنم سەرچـــاوەیەکی خــۆراکی ســەرەکیە مرۆڤەکان وە بونەوەرەکانی تریش ، لــە هــەموو نەتەوەکانــدا گــەنم سەرچـاوەیەکی سـەرەکی خواردنـەوە کوردســتانی خۆشمــان زۆری تیــادا ئەچێنرێت وەبێ لـە جۆرەکـانی نـان وەکو چێشت بەکارنەهێنرێت وەکو ساوەر و قەرە خەرمان.

سووده تەندروستییەکانی گەنم :

١-گەنم سەرچاوەیەکی سەرەکی ئابوری وە سەرچاوەیەکی وزەبەخشە ٣٠٪ خۆراکی کـەلۆری لە ئاسیادا سەرچاوەکەی گە نمە. بەڵام ئێستا ڕێژەکەی بەرزبۆتەوە لـە وڵاتـانی (ئاسیا، ئەفریقیا، هیندستان) ، هەرچۆن ٨٠٪ تا ٧٠٪ وزەمان ئەداتێ ئەگەر بێت وە بەراوردبکرێت نرخێکی هەرزانی هەیە و بە ئاسانی دەستمان دەکەوێت و وزەبەخشە.

٢- مـاددەی هـەرس کـەرە: هـەرس ئەکـەری مـاددەی ڕیـشاڵییەکان هـەروەکو (pectin) (cellulose) یـان (hemicelluloses) ، ئەمانــە تیایانەیـە لــە دەرەوەی گــەنم دا ئەیان بەستێتەوە بەشەکانی هەرس کردن لە نێوان کۆڵۆن و سك دا وە ناڕەحەتیش ناهێڵێت مـادده ڕیـشاڵییەکان یارمـەتی ئـەیات بـۆ لابردنـی (jlacose) لـەناو خواردنیـان دەست بەسەرگرتنی شەکر لەناو خوێن دا.

٣-(پڕۆتین) هەموو جۆرەکانی پڕۆتینی تێدایە لە هەموو جۆرەکانی گەنم دا. ئەگـەر بێـت بەراورد بکرێت ڕێژەی پڕۆتین لە برنج دا کەمترە وەك لە گەنم دا، پڕۆتین لـەناو گـەنم دا دەکەوێتە بەشە هەستیارەکانیەوە، پڕۆتینەکە لەناوەڕاستی گە نمەکەدایـە بڵاودەبێتـەوە بـە بەشـەکانی تریـدا ئـەو جـۆرە گە نمانـەی پڕۆتینیـان تێدایـە بـریتین لـە هـەروەکو (ئـەلبومین) (گلۆبـۆنین) (پـرۆلامینیس) (گلیـداینین) (گلـوتلین) ئەمانـە ناسـراوە بــە

پرۆتینی (جلاتینی) شێوازێکی شازی هەیە لەشێوەی دلۆپی ئاودایە(بەخێرایی لە لەش دا بلاو نەبێتەوە) ئەم شێوازە ئاویە لە گەنمی تارودا هەیە وەك لە جۆرەکانی گەنم دا، ڕێژەی پرۆتین لە گەنم دا (٦-١٢٪) (lysine) ئەم مادەیە ئەمەیە بە شێوەیەکی گشتی کەم لەناو گەنم دا. لە وشکەکانی تردا هەروەکو (نیسك ،نۆك ، فاسۆلیا) ..هتد. دەوڵەمەندە بە ماددەی (lysine) بەئام ڕێژەیەکی کەمی (methionine) بەئام گەنم بەم ماددەیە دەوڵەمەندی.

٤-چەوری یا وزە تا رادەی١-٢٪ لە گەنم و برنج و گەنمەشامی ٣٪ ی لە زۆرینەی چەوری تێدایە لە گوڵەکەی و ناوکەکەی وە چەند شتێکی تر لەدەنکەکەی چەوری بەشێکە لە پێکهاتە چەوری سیانی لە پالامیتیك چەورییە ترشیەکان هەروەها دەنکەکەی پێکهاتەی چەورییە فۆسفاتییە و للیشین.

٥-کانزاکان ٩٥٪ لە کانزاکانی فۆسفات و کبریتات لە مەغنسیۆم و پۆتاسیۆم و کالسیۆم بەشێکی گەورە لە فۆسفۆڕ لە دەنکەکەیدایە کەمێکیش پێکهاتەی ئاسنی تێدایە.

٦-ڤیتامین :دەنکەکانی بە تەواوەتی سەرچاوەیەکە لە ڤیتامین B کە دەستت بکەوێت باشی ئەم ڤیتامینانە بۆ کاری دەرهاویشتن پێکهاتووە ڤیتامین B پێکهاتووە لە ڤیتامین A,C. پێکهاتووە لە دەنکۆڵەی بچوکی کارۆتین. ڕۆنی دەنکەکان دەوڵەمەندە بە ڤیتامین E. دەوڵەمەندە بە ڤیتانین (O).

٧-هۆرمۆنەکان. دەنکەکانی پێکهاتووەلە ژمارەیەکی زۆر لە هۆرمۆنەکان. نەگەڕێتەوە بۆ ئەمیلین ڕەوشتی وایە الامیلیزی زۆرە وە بروتیاز زۆری نیسبەتەکەی تیا هەر خۆی تیایەتی. نرخی ئەم خواردنە بە هاراوەی کاردانەوەی زۆرە. بە هاراوەیی ئەم خواردنە دەگۆڕێ بۆ چەند شێوەیەك. وەکو شتنەوەی الکریات eeks – وە برژاندن . وە کوڵاندن.

٨-سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ پرۆتین .

٩-سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ کانزاکان بە تایبەت کالسیۆم و فۆسفۆڕ و مەغنسیۆم و ئاسن و زنگ نیسبەتێکی بەرزی فۆسفۆری بەسوودە, میوە و سەوزەکان هەژارن لە فۆسفۆڕدا دەنکەکان پڕ کەرەوە ئەم کەم و کورتیەن.

سندی



هـەموو کـەس ئـەوە دەزانـن کـە کۆمەڵی لیمۆیە. کە دەوڵەمەندە بە ڤیتـامین (C) پێویـستییەکانی رۆژانـەمان تـەواو دەکـات. هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەیـە کـە زۆر مـرۆڤ هەیـە یـان پرتـەقاڵ دەخـوات بـە شـێوەی خـوارده یـان شـەربەت بـۆ پڕکردنەوەی ڤیتـامین (C) لـە لـەش دا وە چـەندەها سوودی دیکـەی هەیـە کـە لـەخوارەوە ئاماژەی پێ دەدەین.

سووده تەندروستیەکانی سندی:

١-سندی سوودێکی باشی هەیە بـۆ گـۆڕینی ماددەکـان یارمـەتی دەدات بـۆ ئـەوەی شوێنێکی باش بدۆزێتەوە بۆ کێش دابەزاندن.

٢-بەڵام یارمەتی نادات بۆ بەشی هەرس کردن لەگەڵ مادده ڕیشاڵەکاندا لـەکاتی هـەرس کردنـی خـواردن یارمـەتی دەدات بـۆ لـەناوبردنی مـادده ژەهراوییـەکان و هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەیە کە سندی بەکاردەهێنرێت بۆ دابەزینی کێش کە زۆر گرنگی هەیە و کڕیاری زۆرە.

٣-سندی بەوە ناسراوە کـە یارمـەتی دەدات لـە بـواری پزیـشکی دا لـەکاتی هیلاك بـوون و بێخەوی.

٤-خواردنـەوەی شـەربەتێکی سـندی دەتوانێـت یارمـەتی بـدات لـە دەست بەسـەرگرتنی کۆلیسترۆڵ دا وە پاك کردنەوەی چەورییەکانی خوێن وە کۆنەندامی هەرس کردن.

٥-هەروەك زۆر کەس دەزانـن یارمـەتی دەدات بـۆ وردبـینی و بـۆ (ڤیتـامین C)گـۆڕینی یـان بەرگری کردن لەسەرماو پـەتا وە هـەروەها دابـەزینی بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی لەشی مرۆڤ.

٦-خواردنـەوەی قومێـك تـەنها بـە شـەربەتی سـندی یارمـەتی دەدات بـۆ ڕاگـرتنی

تەندروستییەکی باش.

٧-بە تێکەڵ کردنی سندی دەتوانین داو و دەرمانی پزیشکی دروست بکەین. دەتوانیت دەبێتە هۆی وەستانی شکستی و نەخۆشیەکان و وە چارەسەرێکی باشە. ئەمە شتێکی زۆر باشە لەوانەیە ببێتە مادەیەکی ژەهراوی بۆ لەش.

ئامۆژگاری :

١-شتێکی زۆر باش لەکاتی خواردنی داو و دەرمانی پزیشکی بە پزیشکەکان بڵێین دەتوانین بە خواردنەوەی شەربەتی سندی لەگەڵ داو و دەرمانەکان دا چارەسەرێکی تەندروستە.

٢-بەڵام ئاگاداربیت بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەرونیان هەیە لەکاتی بەکارهێنانی داو و دەرمانی تەندروستیدا لە کاتی خواردنەوەی سندی دا.

پێکهاتەی سندی لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ١٢

پرۆتین: ٠،٧ گرام

ئاسن: ٠،١ مگم

کیلۆ کالۆری ٣٠

کاربۆهید رات: ٦،٥ گرام

چەوری: ٠،١ گ

مادە ڕیشاڵیەکان: ١،٩ گرام

فیتامین C: ٣٩ ملگ

جوافه



ئەمە جۆرە دارێکی بەهێزە کە گەشە دەکات لە وڵاتە جوانەکانی سەر دەریا وەك (وڵاتانی ئاسیا) وە هەروەها خوارووی ئەمەریکا، وە بەرزییەکی تاوەکو نزیکەی ١٥ پێ یە، گەڵاکەی ڕەنگێکی تاریکی هەیە، وە گوڵەکەی (سپی یان سوورە) وە توێژاڵی دەرەوەی سەوزە، بەڵام دەنکەکەی زەردە یان ڕەنگێکی قاوەیی هەیە وەك ڕەنگی قۆخ لەکاتی پێگەیشتنیدا. هەیانە سپییە و هەیان سوورە و هەیانە پەمەییە. ئەم میوەیە بە نزیکەی (٤-١٢سم) گەورە دەبێت لە هەمان کاتیشدا, بە پێی شێوازەکەی جۆرەکەی دەگۆڕێت. زۆر دەخورێت لەبەر ئەوەی بەشی ناوەکەی ماددەیەکی خۆراکی چاکی تێدایە ئەم جۆرە میوەیە بۆنەکەی هەمان بۆنی لیمۆیە بەڵام وەك و لیمۆ تیژ نییە. شیرینە یان ترشە دەکەوێتە سەر جۆری شێوازی گەینەکەی.

سوودە تەندروستییەکانی جوافە :

١-کۆلیسترۆڵی تێدا نییە وە ماددەیەکی کەمی هەرس کردنی کۆلێدراتی تێدایە، ئەمانەش بۆ دابەزینی کێش باشە.

٢- ماددەی کۆی کۆلێدرات وە ماددە خۆراکە ڕیشاڵییەکانی تێدایە سوودیان هەیە بۆ سەر کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ و ئاستی شەکر لەناو خوێن دا.

٣-ئەم سەرچاوەیەکی زۆری باشی ڤیتامینەکان و ڕیشاڵییەکان و ماددەکانە.

٤-بۆ جوانکاری و ساف کردنی پێست لە هەمان کاتیشدا بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی پێست. وە دەتوانرێت بەکاڵی بخورێت. وە دەتوانین دەم و چاومان بە ناو بشۆین وە دواتر دەتوانین ، ئەم میوەیە یان گەڵاکە بخەینە سەر پێستمان.

٥-(جوافە) زۆر دەوڵەمەندە بە (ڤیتامین c) وە کاریگەری هەیە لەسەر کێشەکانی نەزۆکی

پیاوان ، هەروەك بە هۆی ئەوەی کە کلۆی تۆو و لینجی یان کێشەکانی تری ئەم مادەیە دەبێتە هۆی سارێژکردنی برینەکە لەکاتی پێویستیدا بەکاردەهێنین.

٧-ئەمە کاریگەرییەکی زۆری هەیە بۆ وەستاندنەوەی خوێن بەکاردەهێنرێت لەکاتی بەربوونی خوێن دا ، بەشە بچوکەکانی ناوەوەی لەش لەخوێن بەربووندا.

٨-یارمەتی دەدات بۆ چاك کردنی (سارێژکردنی) برین. رێگە دەگرێت لە گەشەکردنی میکرۆب لەناو لەشدا، وە دەرکردنی لینجاوییەك لەناو کۆلۆن.

٩-یارمەتی لەش دەدات بۆ وەستان دژ بەو بەکتریایانەی کە لە ناو لەشی مرۆڤدایە.

بۆ ئاڵوگۆڕکردنی هەوا لەناو لەش دا وە بۆ پارێزگاری کردنی نەخۆشیەکانی تر هەروەك نەخۆشی مێشك، خراپ بونی رۆماتیزم وە جومگەکانی ئێسك.

١٠-دروست کردنی شەربەتێکی ئەم میوەیە لەگەڵ گەڵاکەییدا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی کۆکە و سەرمابوون.

١١-(جوافە) زۆر کاریگەری هەیە بۆ دژایەتی کردنی شێرپەنجەی دڵ و نەخۆشیەکانی یان چەورییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی وە کەمکردنەوەی مەترسییەکان بۆ شێرپەنجە جوافە رێژەیەکی زۆر (ڤیتامین c) تێدایە لەکاتی خواردنیدا، چوار ئەوەندەی پرتەقاڵ ، ڤیتامین c بەوە ناسراوە دژە ئۆکسیدانێکی بەهێزە کە یارمەتی خانەکان دەدات لە دژی شکستی یەکان و بەرگری کردنی بەکتریا زۆر دەکات، رێژەی زۆری دژە ئۆکسیدانتەکان لەناو لەشدا یارمەتی دەدات بۆ شکست هێنانی خانە ڕیشاڵەییەکانی یان تەشەنەکردنی بۆ سەر چەورییەکانی دڵ.

١٢-بە بوونی (ڤیتامین c) ماددە باشەکانی لەم میوەیەدا هەیە وە چەند ماددەیەکی تر لەناو ئەو میوەیەدا کاریگەری دەبێت بۆ سەر دژە ئۆکسیدانت کان.

١٣-زۆر دەوڵەمەندە بە ماددە خۆراکییە ڕیشاڵیەکان هەر لەبەر ئەم هۆیەیە باشە بۆ دابەزاندنی کێشیان.

١٤-کۆئەندامی هەرس چالاك ئەکات و لەهەمان کاتدا پاکی ئەکاتەوە.

١٥-بۆ مێشکێکی ئاسودە و تەندروست کۆمەڵێ ڤیتامینی (B) یارمەتیی ئیش کردنی مێشك دەدەن. (جوافە) دەوڵەمەندە بە ڤیتامینی (B٦,B٣). ڤیتامینی (b٣) هەروەکو

(niacin) ، یارمەتی سووری خوێن ئەدات بۆ چالاك كردنی سووری خوێن بۆ کارەکانی مێشك ، ڤیتامینی (B٦) وە هەروەها ناسراوە بە (pyridoxine) ئەمە ماددەیەکی خۆراکی گرنگە بۆ مێشك و کارە هەستیارەکانی مێشك .

١٦-(کاردەکات بۆ ئەوەی شێوەیەکی جوان بدات بە دەم و چاو . سەرچاوەیەکی زۆر باشی ڤیتامین (A). (hutrent) ، زۆر بە باشی ناسراوە بۆ جوانکردنی شێوازی دەم و چاو.

١٧-یارمەتی ئەدات بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی ئەزۆکی . جوینی (جوافە) ئەم مادەیە بەشێکی باش لە ماددەی ترشی فولیك بە لەش دەدات. ئەم ماددەیە ناسراوە بۆ کێشەکانی ئەزۆکی.

١٨-یارمەتی لەش ئەدات بۆ بەکارهێنانی ماددە خۆراکییەکان (manganese) بەشێکی باشی کرداری لەناو لەش دا هەرس کەرێکی چالاکن، ڕێکخەری سیستەمی هەرس کردنی بەشێکی زۆر گرنگی ماددە خۆراکییەکانە، هەروەکو (biotine) ، (thiamine) وە هتد...

(جوافە) دەوڵەمەندە بە ماددەی مەگنسیۆم.

١٩-یارمەتی ئەدات بۆ پاك كردنەوەی پەستانی خوێن، هەمان ڕێژەی (پۆتاسیۆم) ی تێدایە بە هەمان ئەو ڕێژەیەیەی کە لە مۆزدا هەیە، ئیشکردنی (جوافە) ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پاك كردنەوەی پەستانی خوێن، سۆدیۆم کارێکی گرنگ ئەکات بۆ هاوسەنگکردنی گەڕانەوەی پەستانی خوێن بۆ باری ئاسایی خوێن.

٢٠-کەم کردنەوەی مەترسییەکانی بۆ دابەزاندنی نەخۆشی شەکرە ، بۆ گەڕان بە شوێن سەرچاوەیەکی ماددە ڕیشاڵییەکان.؟ (جوافە) دەوڵەمەندە بە ماددە ڕیشاڵییەکان، بەشێکی زۆری ماددە خۆراکییەکان ئەبەخشێت بۆ کەم کردنەوەی تووش بوون بە نەخۆشی وەکو (شەکرە) هەر لەبەر هێواش کردنەوەی(انتقاص) شەکر لەناو لەش دا.

ماددەی ڕیشاڵی زۆرە بۆ ئەمەش ئەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش و کەم کردنەوەی توش بوون بە نەخۆشی شەکرە .

٢١-بۆ حەوانەوەی هەستیارەکان و لەش، مەگنسیۆم ماددەیەکی پێویستە ئەبێت لە خۆراکەوە وەری گریت ئەگەر لەشمان ئەمان داتێ. خواردنی ئەم میوەیە ئەتوانێ یارمەتی

هەستیارەکانمان بـدات بحەوێنـەوە لەبـەر ئـەوەی ماددەیـەکی باشـی زۆری مەگنـسیۆمی تێدایە.

بۆ ئەم نەخۆشییانەی خوارەوە باشە:

١-کپ بوون (گوێ، قورگ، لوت، سەر).

٢-ئازاری دان.

٣-ئاوسان.

٤-(العمص)

٥-نەخۆشییەکانی ئاوەوەی دەم (سوور بوونەوە ، بلق، هتد..)

٦-ڕەق بوونی جومگەکان.

٧-زۆر بوونی ماوەی سووڕی خوێن لە ئافرەتان دا.

٨-بەکتریا و هەوکردن.

٩-باشکردنی بۆرییەکانی هەناسە.

١٠-مێشك.

١١-بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

١٢-نا ئاسایی بوونی سووڕی خوێن.

١٣-کێشانی ورگ.

١٤-هەڵاوسانی پوك.

١٥-ڕەبۆ.

پێکهاته‌ی جوافه له ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری ٥١
کالسیۆم: ٣٠ ملگ
پرۆتین: ٠،٨٢ گرام
فوسفور: ٢٩ ملگ
کاربۆهیدرات: ١١،٩ گرام
النیاسین ٠،٦٠ ملگ
چه‌وری: ٠،٥ گرام
فیتامین A وحده دولیه ٢٥٠
فیتامین B: ٠،٧٠ ملگ
فیتامین C : ٣٠٢ ملگ
ماده ڕیشاڵیه‌کان: ٥،٤ گرام

گۆگۆل (guggul)



زۆرێک لە میوە سوود بەخشەکان بەکارهاتووە دیتراوە بەڵام هەندێکیان هەرگیز نەتاشرون هەروەکو (guggul) ڕەنگێکی زەردباوە هاوشێوەی ماددە تەندروستییەکان.

ئەمە خواستێکی زۆر داو و دەرمانی پزیشکیەو چەندەها ساڵە بەکاری ئەهێنن وە زۆر سوودی تەندروستی هەیە، بەکارئەهێنرێت بۆ چارەسەر و پاك كردنەوەی خوێن ، لە زۆربەی وڵاتەکاندا بەکارئەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی هەرس کردن، کێشەکانی جومگە ، چەورییەکان هەوکردنی دەم و جوانکاری, لە کیشوەری ئەفەریقا هەیە، سەرچاوەی ئەم دارە ئەگەڕێتەوە بۆ هیندستان، بۆ کێشەکانی دابەزاندنی کێش ، هەروەکو چا بەکاردەهینریت وە بۆ چەند کێشەیەکی تر بەکاری ئەهێنین وەکو ئەمانەی خوارەوە:

سوودە تەندروستییەکانی (guggul) گۆگۆل:

١-سوودێکی زۆری هەیە بۆ چاکردنی پێست لە تەمەنی هەرزەکاریدا.

٢-سوودێکی زۆری هەیە بۆ چاکردنی ئازاری نێوان جومگەکان. چارەسەرێکی زۆری هەیە بۆ هێنانەوەی شوێنی جومگەکان لەدوای تێکچوون یان کە ئازاری پێ ئەگات ، یارمەتی ئەدات بۆ کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکان لەبەر ئەوەی یارمەتی ئەدات بۆ بەشە هەستیارەکان، هەر لەبەر ئەم هۆیەیە بەکارئەهێنرێت لە زۆربەی نەخۆشیەکاندا، وەکو (ڕۆماتیزم، صەوەفان، جومگەکان، ئێسکەکان، شەلەل، هتد..).

٣-بۆ بەکارهێنانی نەخۆشییەکانی پێست لەبەر ئەوەی ئیشی پاکردنەوەی خوێن و دروست کردنی خڕۆکە سوورەکان وباشکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێنە (wbc) (ree) ، ئەمە زۆر باشە وە بەرگری ئەکات و دژی هەموو هەورکردنیك، وە ئەمە زۆر باشە بۆ باشکردنی ئامێری

بەرگری کردن.

٤-لەگەڵ تێکەڵ کردنی ئاو دا ئەبێتە هۆی چاککردنی هەوکردنی لەوزەتێن، وە هەروەها سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ناو دەم (ئاوسان ، بلَق) لەگەڵ ئەمانەشدا هەوکردنی بۆری هەناسە و بێزارکردنی قورگ و هەوکردنی زمانە بچکۆلە.

٥-لە جیهانی پزیشکی رووەکدا بەوە ناسراوە کە دژە ڤایرۆسە بەکاردەهێنرێت بۆ هەوکردنی نەخۆشییەکان وە کاردانەوەیەکی باشیشی هەیە.

٦-وا دۆزراوەتەوە کاریگەرییەکی باشی هیە لەسەر دڵ. کاریگەرییەکی باشی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە کۆلیسترۆڵیان بەرزە. بە مانای کە کۆلیسترۆل لە ناو خوێن دا بە یەکسانی رادەگرێت بەهۆی بەردەوام خواردنی guggul. وە کۆلیسترۆلی باش و خراپ لە ئاستێکی مام ناوەندا رای دەگرێت لە ناو خوێندا.

٧-یارمەتی دەدات بۆ راگرتنی پەستانی خوێن. بەشێوەیەکی ئاسایی.

٨-ئە نجامێکی باشی هەیە بۆ چەوری ناو لەش. سیفەتێکی باش و بەهێزی ئەم سەوزەیە ئەوەیە کە زۆر باش و کاریگەری هەیە بۆ چەورییەکانی سەر ورگ. چەندین ساڵە بەکاردەهێنرێت وەك دژە چەورییەك.

٩-guggul لە زۆر کاتدا بەکاردەهێنرێت هەروەك دژە ئینتهابات وە دژی ئازار.

١٠-guggul وە هەروەها بەکاردەهێنرێت بۆ بۆرییەکانی هەناسە. ئیش دەکات لەسەر پیسی ناو قورگ پاکی دەکاتەوە. کە لەکاتی کۆکەی زۆردا بەکاردەهێنرێت. وە لە کاتی رەبۆدا بەکاردەهێنرێت.

١١- زۆر سوودی هەیە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی بەردی گورچیلەیان هەیە ، کاریگەرییکی باشی هەیە لەسەر کەم کردنەوە و چارەسەرکردنی بەردەکانی گورچیلە.

١٢-بەوە ناسراوە ئەگەر بە بەردەوامی بەکاربهێنرێت یارمەتی دەدات لە باشتر کردنی جووت بوون و یان لینجی. یارمەتی دەدات لە باشترکردنی جۆرێکی باشی تۆو. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە باشە بۆ جووت بوون.

١٣-ئیش کردن و بەهێزکردنی کۆئەندامی هەرس کردن. یارمەتی دەدات بۆ لەیەك جیابوونەوەی مادده رژێنەکان بۆ سەر کۆئەندامی هەرس. پێش خواردن کاریگەری هەرس

کردن بۆ سەر چەورییەکان. وە هەروەها کاریگەری هەیە بۆ سەر مایەسیری یان کۆلۆن وە ئەمە زۆر باشە بۆ کەم کردنەوەی دڵە کزێ. وە لە هەمان کاتدا کاریگەرییەکی باشی هەیە بۆ سەر کێشەکانی جگەر.

١٤-بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی سووڕی مانگانەی ئافرەتان وەیان نەهێشتنی ئازارەکانی یان نەخۆشیەکانی

١٥-یارمەتی قورگ دەدات بۆ ئەو کەسانەی کە قورگیان چالاك نیە.

١٦-دژی نەخۆشی سووربوونەوە یە وەك (سووتانەوە).

١٧-کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر سەر ئێشە.

١٨-کاریگەری باشی هەیە لەسەر سکچوون.

١٩-دژی نزگەرە دەوەستێتەوە.

٢٠-بۆ ئەو پێستانەی کە دەخورێن و دەئاوسێن.

٢١-بۆ ئازارەکانی سەر سنگ.

٢٢-بۆ ئازارەکانی گەدە.

٢٣-بۆ باش کردنی قورگە داخراوەکان.

٢٤-بۆ باشکردنی هەناسە تونگی.

چەشنیکی تیز لەبیبەر



یەکێکە لە باشترین جۆری بیبـــەری تــــون، وە پەیوەندی نێوان یەکەی ستلزمیلی کـە مادەیـەکی کیمیاویە و وە ڕژێنـەکانی زمانـە، وە بەرزبوونـەوەی یەکـــەی ســـکوفیل، وە بەهێزکـەری ڕژێنــەکانی زمانە، کاریگـەریی هەیـە بۆ کۆمەڵێك شێوازی جیاواز لە چارەسەرکردنی نەخۆشی.

سوودە تەندروستیەکانی جە شنیکی تیز لە بیبە ر :

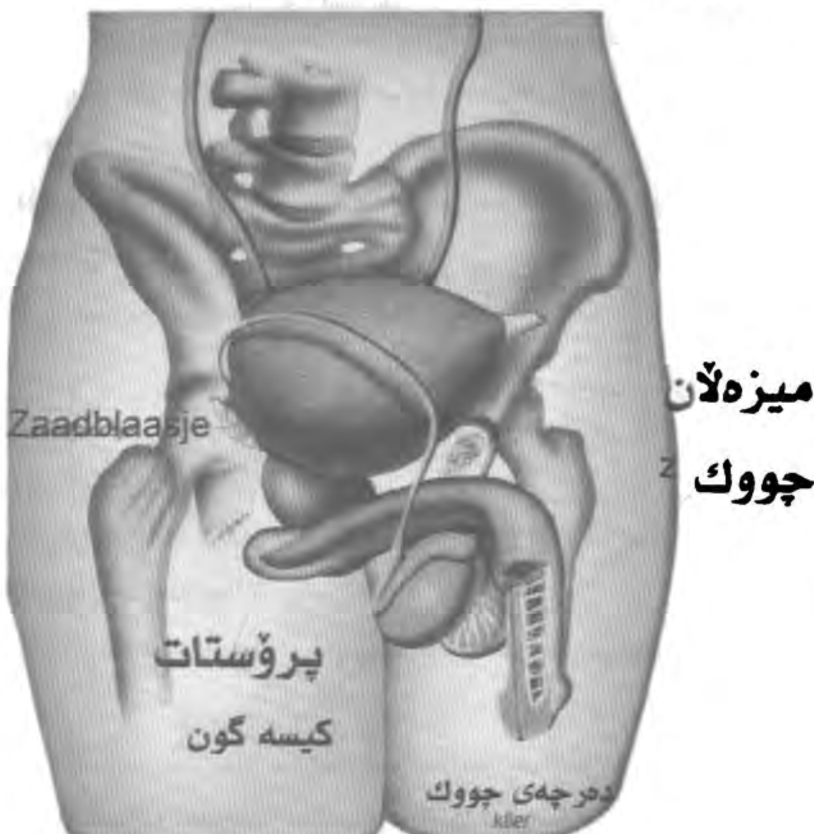
١-چەوری: بەکارهێنانی ئەم بیبەرە بۆ لەناوبردن و دژایەتی کردنی چەوری ورگە، ئەمەش لە ڕێگەی ڕژێنەکانەوە کە دەبێتە هۆی زیاتر کردنی بەرزبوونـەوەی یـان ڕێـژەی گـەرمی لـە لەشدا، شیرمرغنینیس ئەو مادەیە کە گەرمی لەشی مرۆڤ بەرزدەکاتەوە، وە بـەکارهێنانی وزە لە ڕێگای توانەوەی خانـە چـەورییەکانەوە وەك سەرچـاوەیەك لـە سەرچـاوەکانی وزە، دەبێتە بەرهەم هێنانی وزە و ، وە تیر موغنیسیس مادەیەکە دەبێتـە هـۆی پێـدانی خۆراکی بـاش دەدات بـە لـەش، بـەهۆی چـالاك بـوونی ڕژێنـەکان تیرەغینیـسیس و چـەوری سپی دەردەکات، ئەوەش سوود بەخشە بۆ چارەسەری چەوری ورگ(زەعیف بوون).

بیبەری تون – دەرکردنـی ڕژێنـەکانی زمـان_ زیـادکردنی تیرموغنیـسیس_ دروسـت بـوون و توانەوەی چەوری_ ووزە+ حراری لەش پەیدا دەکات.

٢-بەهۆی بەهێزبوونی ڕژێنەکانی زمان کاریگەری لەسەر کۆلیسترۆڵی خوێن دروست ئـەکات . ئەگـەر ڕۆژانـە (٨) ملـی گـرام لـە ڕژێنـەرەکا نمان دەست بکـەوێت ئـەوا دەبێتـە هـۆی دابەزاندنی ڕێژەی کۆلیسترۆڵی گشتی، وە دابەزاندنی چەوری سێ گەردی و کۆلیـسترۆڵی بـە

کەمترین چەوری کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا، لەبەر ئەوەی ڕژێنەرەکان ڕێژەی کۆلیسترۆڵ نەگۆڕێت و کۆلۆن هەڵی ئەمژن وەك خۆراك.

٢-دابەزاندنی فشاری خوێن، بەکارهێنانی ئەم بیبەرە کاریگەرە لە دابەزاندنی فشاری خوێن لە ئەنجامی بوونی ڕژێنەرەکان، کاریگەری ڕژێنەرەکان کە هاوشێوەی ئەنسۆلینە هۆکاری گەشە پێدانە، وە هۆکارە بۆ دابەزاندنی فشاری خوێنبەرەکان، وە بە شێوەیەك کاریگەرە لەسەر هەموو خوێن بەرەکان و خوێن هێنەرەکان وە هیچ کاریگەرێکی سلبی بۆ سەر ئەو کەسانە نییە کە فشاری خوێنیان جێگیرە.



٤-کاتێك ئەم بیبەرە ئەمژیت، قورگ و دەم بە یەکەوە گە بەتەری ئازار دەچێت بۆ مێشك بەو سوتانەوەیە لێدانی دڵ زیاد دەکات و مادەی ئەنەوفینی سروشتی دەردەکات و بەرهەمی دەهێنێت.

٥-شێرپەنجەی پرۆستات، بەکارهێنانی ئەم بیبەرە کاریگەری سوود بەخشی دژی سەرەتانی پرۆستات هەیە، وە خواردنی لە ڕێگەی دەمەوە وە زیادکردنی ڕژێنەرەکان خانە سەرەتانییە گەورە و زۆرەکان هێواش ئەکاتەوە و دایان ئەمرکێنێتەوە.

٦-هەندێك لە صفاتە باشەکانی لە (ئەنتی للدیل لە دیلdetl) وە چەند ڕێژەیەك لە بیبەر بۆ (نوبات الفعلیە و سکتات دماغیە ، جەڵدەی دڵ و دەماغ) بەهۆی کاریگەری لەسەر خوێن دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی خوێن.

٧-لەکاتی توش بوون بە نەخۆشی دڵ، بەکرێتە ناو سپێتییەکاتە و یارمەتی شی کردنەوەی ئەکسیدی کۆلیسترۆلی خراپ نەدات بۆ ماوەیەکی زیاتر خۆی ڕادەگرێت وە نەخۆشەکە لە حاڵەتی خراپ ئە پارێزێت.

٨-کاریگەرە بۆ هەوکردنی بۆری هەناسە وە هەوکردنی بۆ بەربوونی لووت لە پیسی و گیران وە کردنەوەیان.

٩-بەرهەمەکانی بیبەر بۆ ئەو کەسانەی کێشی چەوری زیادەیان هەیە ، وە ئەیەوێت کێشی دابەزێنێت،.

١٠-لە هەندێك وڵات بۆ ملحمی(کریم) بۆ دژە هەوکردن و سڕکردن، وە دژی ئازار، بێ ئەوەی لەکاربوەستێت ئەو ئەندامە.

١١-بەکارهێنانی بیبەر ڕێگرە لە ئازاری سك و سەرەتان(شێرپەنجە) وە زۆر کەس پێیان وایە ، هیچ پەیوەندی یەك لەنێواندا نییە.

١٢-بیبەر بۆ بونی گەدە کاریگەری پاراستنی لەسەر گەدەی توش بوانە بە نەخۆشی (hبلوری)قرحە).

١٣-جالابینو چە شنیکی تیژ لە بیبە ر: سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامیناتە لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری پۆتاسیۆم و مغنسیۆم و ئاسنی تێدایە. وە ڕێگرە لە پاراستنی لە نەخۆشی شێرپەنجە. هەروەها ٣٧٥٪ لە ڤیتامین c تێدایە زیاد لە پرتەقاڵ لە بیبە ر ی سەوز

دوو ئەوەندەی لیمۆ و سێ ئەوەندەی شەرابی سوور ڤیتامین c تێدایە، هەروەها ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین (a) هەروەها سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین b ڕێژەیەکی دیاریکراو b٦ ی تێدایە.

١٤-هەموو جۆرە بیبەری تون و هاڕاوەکانی بیبەری ئاژوە و هابانابیە یارمەتی دەرە بۆ پاك ڕاگرتنی خواردن لە پیس بوون بە تایبەتی لەو وڵاتانەی کە (براد) بەستەرییان نییە.

١٥- چە شنێکی تیژ لە بیبە ر: سودی بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە هەیە ، لەڕێگەی دروست کردنی خانەیی نوێ کە ئەنسۆلین بەرهەم ئەهێنێت.

لوبیا



Haricots سانت ایتین، ناسراوە بە فاسۆلیای سەوز (لۆبیا) خواردنێکی زۆر تەندروستە کە بە ئاسانی لە بازاڕەکان دەست دەکەوێت.

سوودە تەندروستیەکانی لوبیا

١-هیچ جۆرە چەوری تیا نییە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین a-c هەروەها هەندێك کالسیۆم (و الالیاف الغزائیە) (ڕیشاڵە خواردنەکان) .

٢-ڕێگر لە نەخۆشی شەکرە و کەم خوێنی بەهێزبوونی ئاسن و ڤیتامین c.

٢- پێك هاتەی کانزای زۆر تێدایە .

٤-یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن لە ئەندامەکانی هەرس کردن، لەبەر ئەوەی پێکهاتەی مادە ڕیشاڵی و خۆراکییەکانی تێدایە.

٥-سانت ایتین، کاریگەرە لەسەر پاراستن لە تەندروستی ئێسقان بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە کالسیۆم.

٦-هەروەها سوود مەندە بۆ ئاوسان.

٧-بۆ باش کردنی کەم خۆراکی و ئارەزوو نەبوون لەسەر خواردن.

٨-لەلایەن پیاوان پارێزگاری ئەکات لە (قزف قبل الاوان) یان زوو دەرهاویشتنی هۆرمۆنی پیاوان) و زیادکردنی میز کردن. وە یارمەتیدەرە بۆ زیادکردنی ڕێژەی ئاسن لە خوێن دا.

ئامۆژگاری :- پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە بەکاڵی نەخورێت چونکە مادەی خامی خرۆکە سوورەکانی تیا هەیە و ئەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی خواردن، هەروەها نابێت وەك ژەمێکی سەرەکی بخورێت بەڵام وەك ژەمێکی لاوەکی ، وە ئەوەش ئەگەڕێنرێتەوە بۆ نەبوونی پرۆتین و کاربۆهیدرات.

پێكهاته‌ی لوبیا له‌ ١٠٠ گرام:

كیلۆ كالۆری: ٢٨

مه‌گنیسیۆم: ٣٠ ملگ

فیتامین C: ١ ملگ

ماده‌ ڕیشاڵیه‌كان: ٣،٦



بندق



حەز بە خواردنی چەرەسات ئەکەیت؟ ئایا تۆ بینیت ناخۆشە کە کەسێك ژەمێکی کەم لە بایەم فول سودانی (علی بابا) ئەخوات زۆر کات؟ ئەم چەرەساتە خواردنێکی خۆشە و (مفیدی دەرە) تەندروستییەکی چاك ئەدات بە مرۆڤ. لەسەر تاپای جیهاندا دوهەم بەرهەم هێنراوە لەدوای بادەم بۆ رێژەی زۆری بەرهەم هێنانی. هەروەها لە زۆر شوێن دەست دەکەوێت وە زیاتر بە شێوەی سوێرکراوی و رژاوی حازر دەست دەکەوێت. ئەمەش چەند سودێکییەتی.

سووده تەندروستیەکانی بندق:

١-ئەم چەرەسە دەوڵەمەندە بە خۆراکیە ڤیتامینەکان، ریشاڵەکان و کانزاکان وە دا پۆشراوە بە کۆمەڵێك مادەی کیمیاوی تەندروستی رووەکی، کەیارمەتیدەرە لە پارێزگاری کردن دژی نەخۆشی و سەرەتان.

٢-تێبینی کراوە بە دەوڵەمەندی بەشێوەیەکی تەنیا لە بوونی ترشی فولیك کە ئەمە شێوازێکی زۆر دەگمەنە لە چەرەساتا، زۆر کاریگەرە بۆ کەم خوێنی- پێکهاتەی ترشە لوکی ناوەکی، لەوەش گرنگتر یارمەتیدەرە بۆ خرا پی بۆری دەماری جەنین رێگرتن لە منداڵ بوون وە هەواڵی باش بۆ دایکە سك پڕەکان.

٣-بندق سەرچاوەیەکی نایاب(ممتاز) بۆ ڤیتامین e لە هەموو ١٠٠ غرام ١٥ غرام لە مادەی (adh) و ڤیتامین e (دژی ئۆکسیدانتە وە چەوری ئەتوێنێتەوە، ئەمە کردارێکی گرنگە بۆ پاراستنی خانە خراپەکان(میشك)وە پاراستنی رووکەشی دەمو چاو لە رەگی

سەربەخۆکانی ئۆکسجین (ترشە لۆکەکان).

٤-بندق دەوڵەمەندە لە بواری وزە وە زۆر مادەی خۆراکی ناتوانێت دەستەبەری بێت لەبەر ئەوەی تەندروستییەکی باشت بۆ دروست نەکات. هەروەها دەوڵەمەندە بە ترشەلۆکە و جەرەکان، کۆلیسترۆلی تاک واتا کۆلیسترۆلی پێویست بە لەش، وەك ترشەلۆکی الاولیك و ترشەلۆکە چەرە سەرەکییەکان، وەك ترشەلۆکی اللینولیك (ldl) ,کۆلیسترۆلی خراپ دانەبەزێنێت hdl و کۆلیسترۆلی باش بەرز ئەکاتەوە، بوونی ئەم ترشە لۆکە چەورییە تاکە لە بندق دا یارمەتی نەخۆشی دڵ (التاجی) دەدا وە ڕێگرە لە جەڵدەی خوێن (جلدە الدموییە) لە ڕێگەی راگرتنی ڕێژەی چەوریی خوێن.

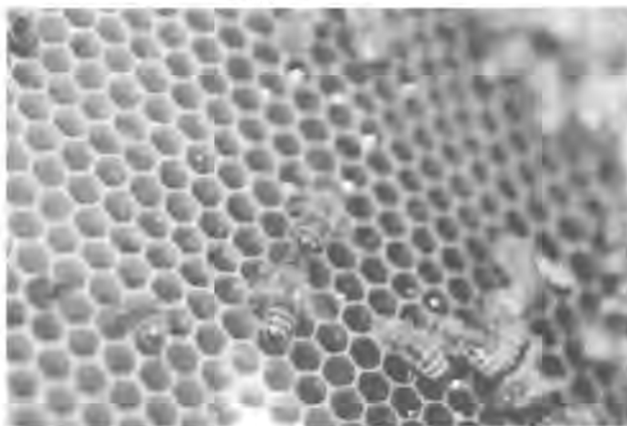
٥-ئەم چەرەساتە وەکو بادەم خالیە (بەتاڵە) لە (غلوتین). بۆ ئەو کەسانەی حەساسیەتیان بەو مادەیە هەیە وە ئەو کەسانەی ئەنائێنن بە حەساسیەتی بە دانەوێڵە (القمح) وە ئەوانەی کێشەی خواردن هەزم کردنیان هەیە (tarwe).

٦-ئەم جۆرە ڤیتامینانە لەناو بندقدا هەیە –b- کامل لە ڤیتامینە گرنگەکان وەکو (الریبوفلافین، و الیاسین ، السیامین، و ترشی البانتونیك، البیرید و کسجین، ڤیتامین b٦ و ترشی النولیك.

٧-سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کانزاکانە ، وەك پۆتاسیۆم ، المنغنیس، کالسیۆم ، مس ، ئاسن ، الزنك، مغنسیۆم ، سیلینیۆم) مس+ منغنیس هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ ڕژێنەرە دژە بەکتریاکان و وە ئەکسیدی دیسموناز الناقص وە ئاسن ڕێگرە لە کەم خوێنی بەهۆی مغنسیۆم وە فسفۆر ئەوەش پێکهاتەی بەهێزکردنی ئێسقانە.

٨-چەوری بندق: تامی چەرەساتی هەیە دەرمانێکی چارەسەرکەرە یارمەتیدەری پێستە لە مانەوە، هەروەها بەکار دێت بۆ (خۆراك ئامادەکردن وەك ڕۆن) ، لە پزیشکی کۆندا بەکارهاتوە بۆ مساج و چارەسەرکردن ، بۆ موادی صیدلانی و جوانکاری بەکاردێت.

هەنگوین



پرسیارە دووبارەکان، ئایا بۆچی هەنگوین بۆ تۆ باشە؟ ئەو بەڕاستی باشتر شی ئەبێتەوە لە شەکری ئاسایی؟ وەڵام بەڵێ هەنگوین زۆر تەندروستە ، ئایا ئەزانیت چۆن هەنگوین ئەکڕیت، لەبەر ئەوەی هەنگوینی ساغ کەمە و ئایا هەنگوینی بالفتە چییە.

سوودە تەندروستیەکانی هەنگوین :

١-هەنگوین لە کۆمەڵێك پێك هاتەی ڤیتامینی تێدایە وەك b٦ ڤیتامین ، تیاسین، ریبوفلافین، ترشی باتوتیك، وە هەندێك ترشە ئۆی ئەمینی (الاحماص الامينيه) وە کانزاکان ، وەك کالسیۆم ، مس ، ئاسن، مغنسیۆم، منغنیز، فسفۆڕ، صۆدیۆم، زنك.

٢-هەروەها هەنگوین هەڵبژاردنی خواردنێکی تەندروستە ، هەنگوین ڕێژەیەك شەکری تەندروستی لە خوێندا تێدایە کە ئەناسرێت بە (gi) کە ئەم شەکرە بە هێواشی خوێن دەری ئەگرێت و ئەچێتە دەماری خوێنەوە وە بۆ هەرس کردنی خواردن سوودی لێ دەبینرێت. زۆر خواردنی ڕێژەی شەکر دائەبەزێنێت لە خوێندا بە زیاد کردنی ئەنسولین لە لەشدا وە بەهۆی بەنکریاسەوە کلوکۆز ئەخراپ ئەگۆڕێت.

٣- خواردنی هەنگوین دەبێتە هۆی بناغەدانانی ڕۆژانەمان لە دژی نەخۆشیەکان. بەدڵنیاییەوە دژە ئۆکسیدانتی تیدایە. مادەیەکی سروشتی لە هەنگویندا هەیە ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوبردنی نەخۆشیەکان و شیرپەنجە نیشی هەنگوین دژە ئۆکسیدانتە. ئەوەنیە تەنیا یارمەتی ڕەگە سەربەستەکان بدات بەڵکو دەبیتە هۆی ئەوەی کە خانەی

هەستیاری تازە دروست بکات.

٤-کاری هەنگوین ئەوەیە ماسولکە ماندووەکان بەهێزبکات ورۆنی خوی دەبینێت لە هیلاکیدا بە تایبەتی لە کاتی یاریکردندا لەبەر ئەوەی زۆر خوێن وەری دەگرێت دەبێتە هۆی هەرسکردن لە لەشدا و هەنگوین هیچ کۆلسترۆلی تیا نیە وە بەکارهێنانی یەك تۆزی لە رۆژدا ئەوا ئەبێتە هۆی یەکسانی کۆلیسترۆل .

٥-لە هەموو کاتێکدا هەنگوین بەکارهاتووە بۆ جوانکاری وە قژ جوانی ولەش ودەموچاو وە پێست و هەروەك دانیشتنی لەبەر خۆر وە تێکەلکردنی لەگەڵ هەندێ مادەی تر بۆ جوانکاری .

٦- پاککەرەوەیە وە دژە ئۆکسیدانە یان دژە پیسیە .

٧- هەنگوین بەکاردەهێنرێت بۆ ماندویی ماسولکەکان یاخود لەکاتی ماندوێتیدا لە سەرەوە تاکو پە نجەکانی قاچ.

٨-هەنگوین بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی برینی سوتاوی .

٩-هەنگوین بەکارهاتووە لە لایەن یۆنانیە کۆنەکانەوە بۆ چارەسەرکدنی کێشەکانی چاو .

١٠- هەنگوین بەکارهاتووە بۆ پەتا و سەرئێشە .

١١-هەنگوین بەکارهاتووە بۆ کێشەکانی کۆئەندامی هەرسکردن هەروەکو سکچوون ودڵە کزە و هەموو کێشەکانی تر .

١٢- لە هەموو نەتەوەکاندا هەنگوین بەکارهاتووە وەك دەرمانێکی پزیشکی .

١٣-واناسراوە کە هەنگوین بەکاردێت بۆ چارەسەری مەستەکان.

کاڵەکی هەنگوینی



ئەم جۆرە کاڵەکە لە شێوەی جۆرێك لە جۆرەکانی تۆپی یاریدا (شێوەیەکی قوقزی هەیە). ناوی ئەم کاڵەکە رەنگی پرتەقاڵی تامێکی خۆش و تەڕی هەیە. ئەم جۆرە کاڵەکە بۆنی کەمترە لە جۆرە کاڵەکەکانی تر. شێوازی ئەماربیلۆ(جۆرە زەردەکەی لەناو ئیسپانیادا وە ئەم ناوە ئیسپانییەکەیەتی بڵاوبۆتەوە بە ئەوروپایا. کاڵەکێکی زۆر شیرینە بۆیە پێی ئەڵێن کاڵەکی شەکری.

سوودە تەندروستیەکانی کاڵەکی هەنگوینی :

١-کاڵەکی هەنگوینی ماددەیەکی سوودبەخشی چاکی تێدایە.

٢-ئەم جۆرە کاڵەکە رێژەیەکی کەمی کۆلیسترۆڵی تێدایە وە رێژەیەکی زۆری ناوی تێدایە.

٣-ئەم کاڵەکە سەرچاوەیەکە وە ئەبیەخشێت ڤیتامین (c) پۆتاسیۆم، مس و ڤیتامین (b) تێدایە، وە هەروەها لە ژێر (thiamine)، (niacin) (b٦).

٤-لەبەر ئەوەی رێژەیەکی زۆری ناوی تێدایە وە بە یەکگرتن لەگەڵ پۆتاسیۆم دا لەناو کاڵەکی هەنگوین ئەبێتە یارمەتی دەری باش بۆ فشاری خوێن.

٥- بەخشینی رێژەیەکی زۆری ماددە خۆراکییەکان ئەمەش زۆر باشە بۆ پێستێکی تەندروست.

٦-کاڵەکی هەنگوینی رێژەیەکی کەمی کەلۆری تێدایە چەوری یاخود کۆلیسترۆڵی تێدا نییە، هەر لەبەر ئەم هۆیانەیە ئەتوانین سوودمەندبێت بۆ دابەزاندنی کێش ، لە یەك

کوپدا (١٤ گرام) شەکری سروشتی هەیە بەڵام نابێت زۆر بخورێت.

٧-کاڵەکی هەنگوینی دەوڵەمەندە بە ماددەی سوودبەخشی تریش هەروەکو ترشی فولیک ، هەر لەبەر ئەم هۆیەیە، بۆ باش کردنی توانی لەش بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشیەکانی دڵ.

٨- ترشی فولیك ئەمە ماددەیەکی پێویستی باشە بۆ ئیش کردنی مێشك. ئەگەر ئەم ماددەیەی کەم تیابێت ئەبێتە هۆی توش بوونی شێرپەنجەی مێشك.

ترشی فولیك ماددەیەکی زۆر باشە بەتایبەتی بۆ ئافرەتە دووگیانەکان. زۆر باشە بۆ منداڵ وە لەهەمان کاتدا یارمەتی گەشەکردنی منداڵدان دەدات.

٩-کاڵەکی هەنگوین زۆر باشە ڕێگری ئەکات لە نەخۆشی شەکرە و وە هەروەها ڕێگری ئەکات لە نەخۆشی جیاوازەکانی شێرپەنجە.

١٠-سەرچاوەیەکی زۆری پۆتاسیۆمە. لە کاڵەکی هەنگوینی دا نزیکەی ئەگەر بێت و بەراوردنی بکەین لە سنوری مام ناوەندا ڕێژەی دوو ئەوەندە پۆتاسیۆمی تێدایە بە لەچاوگرتنی لەگەڵ میوەکانی تردا..



کولەکەی یابانی



زۆر جۆراو جۆرە لە ئاسیا دا دەست دەکەوێت ئەم جۆرەیان بچوکترە لە کولەکە ی پرتەقاڵی وە شیرین تریشە وە زۆرتر بەکاردەهێنرێت بۆ شۆربا.

ئەمە زۆر جۆرێکی خۆشە لە شۆربایا بەکاریدێت لەلایەن زۆر کەسەوە لە هەندێکیان دا ئەوەندە دەخۆن کە تواناى هەستانیان نەمێنێت. شۆربای کە ئەمەی تێ بکرێت نەبێت بە شۆربایەکی خەست.

ئەتوانین بلێین کولەکەی یابانی خێزانێکن یان چەند ڕەنگێکن. هەروەکو ڕەنگی پرتەقاڵی ، زەرد، سەوز، سپی ، سوور ، ڕەساسی. ئەمانە دەکوڵێنرێن بە چەند جۆر کوڵانن، کێك ، شۆربا، بسکیت، ناوکی کولەکە، سورکردنەوە، بەشێوەی هەڵم، کولەکەی یابانی شێوەیەکی جوانی هەیە و سەرچاوەی سەرەکی کاربۆهیدرات وە ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین a، و c تێدایە (beta-carotene) ، ئاسن، پۆتاسیۆم، بەشێکی کەمی ترشی فولیك کالسیۆم (minute) بەشێکیشی لە ڤیتامین .

سوودە تەندروستییەکانی کولەکەی یابانی :

١-مادەی ئاسن مادەیەکی زۆر پێویستە .کەمی لەمادەی ئاسن ئەبێتە هۆی گێژبوون، ئەبێتە هۆی بێزاری وە لە هەمان کاتیش دا کەمی خوێن، ١٠٠ گرام لە کولەکەی یابانی کەم وگوریەکانی ڕۆژانەمان پڕ دەکاتەوە.

٢- پەتا و سەرمابوون بەهەمان شێوە ئاسن ڤیتامین (c) تێدایە، لە هەمان کاتدا

دمرکەوتووە کە فشارێکی زۆر ئەخاتە سەر کۆکە و بۆ نەمانی پیسییەکانی قورگ و لوت وە چارەسەریان ئەکات لەبەر ئەوەی (bromelain).

٣-مادەیەکی زۆر گرنگی تێدایە، هەروەکو کالسیۆم ئەمە یارمەتی ئەدا بۆ گۆڕینی کەش و هەوا یان شێوەیەکی بریقەدار ئەبەخشێ بە قژ و بە نینۆك.

٤-ئەجەنگێت لەگەڵ هەوکردندا ، ڤیتامین (a) تەندروستییەکی باش ئەبەخشێ بە دمرەوە و ناوەوەی خانەکانی لەش، زۆر بەهێز ئەبن دژی هەموو نەخۆشیەکان

٥-سك پڕیەکی تەندروست وە سەرچاوەیەکی سەرەکی ترشی فولیك هەروەکو زیاد کردنی توڕەیی هەروەکو نەخۆشی(spina bifida) هەروەها یارمەتی سکپڕی ئەیات، وە دیارە هەموو ژنەکان پێویستییان بە (spina bifida) لە کاتی سك پڕیدا هەیە.

٦-ئەمە سەرچاوەیەکی باشی کاربۆهیدراتە.

پێکهاتەی کولەکەی یابانی لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٢١ ملگ

کاربۆهید رات: ٦،٥ گرام

کیلۆ کالۆری: ٢٩

فیتامین C: ٩ ملگ

فیتامین: ١٦٠

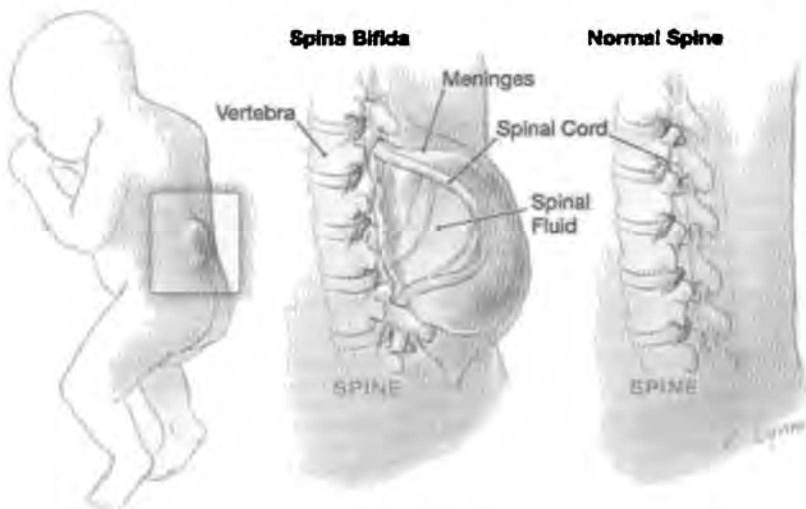
خێزانی کاهو



یەکێکە وەك کاهو لە کوردستانی خۆمان نییە سەوزە گەڵای سەوزی هەیـــە و کەوتۆتـــە ناویـــەوە هەروەکو کەلەرم ، هیچ چەوری و کۆلیسترۆڵی تێدا نییە لـە یـەك قـاپ دا ١٥ گولیـدەریتی تێدایـە هـەروەها یـەك قـاپ ٢٪ مـادەی ئاسـنی تێدایـە و ٦٪ ڤیتـامین (c) تێدایە وە لە ٤٪ ڤیتامین (a) تێدایە وە لە ٢٪ کالسیۆمی تێدایە، ١٠ گرام پـرۆتینی تێدایە ، هەتا سەوزەکان ڕەنگەکانیان تـۆختر بێت مـادە تـری زیـادەی تێدایـە هـەروەکو سپێناخ بۆبیـا پانەکـە، ئـەم سـەوزەیە تـایبە تمەنـدی خـۆی زۆری تێدایـە لەبـەر خۆشی تامەکەی.

سوودە تەندروستییەکانی کاهو:

١-ئەم سەوزەیە تەندروستییەکی باش ئەدات بە جگەر.



٢-ئەم جۆرە سەوزەیە تایبەتمەندییەکی جیاوازی هەیە بۆ نافرەتە سك پڕەکان بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشی (spinabi bitida).

٣-ئەم جۆرە سەوزەیە کەلۆری تێدا نیە، زۆر بەتام و چێژە بۆ لەفەیەك بۆ ئەو کەسانەی ئەیانەوێ کێشیان دابەزێت.

٤-ئەم جۆرە سەوزەیە پەیوەندییەکی باشی هەیە بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شێرپەنجە، دڵ و نەخۆشیە چەورییەکانی دڵ، یان مێشك و چاو.

٥-ئەم سەوزەیە زۆر دەوڵەمەندە بە ماددە خۆراکییە ڕیشاڵیەکان زۆر باشە بۆ هەرس کردن وە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی چەوری سەر ورگیان هەیە.

٦-ئەم سەوزەیە سەرچاوەیەکی زۆری مادەی ئاسنی تێدایە، ئەمەش چالاکیەکی زۆری هەیە بۆ سەر لەشمان لەبەر ئەوەی کە لەشمان پێویستی بەم خۆراکانە هەیە بۆیە ئەبێت بەردەوام ئەم جۆرە خۆراکانە بخۆین، لەکاتی خوێن بەربوونێکی زۆردا ئەبێتە هۆی چالاك کردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.

پێکهاتەی خێزانی کاهو لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٣٥ ملگ

فۆسفۆر: ٣٥ ملگ

ئاسن: ١,١ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٠

پۆتاسیۆم: ٣٥ ملگ

سۆدیۆم: ١٠ میلی گرام

فیتامین C: ٨ ملگ

کاکی



کـاکی رەنگێکـی جـوانی پرتـەقاڵی هەیـە، ئـەتوانین بـەراوردی بکـەین هەروەکو شێوەیەکە لـە تەماتـە بـەڵام کـاکی دەنکـی تیـا نییـە بـێ دەنکـە، رووەکێکی دارە هەروەکو قۆخ و قەیـسی لە کوردستانیشدا هەیە. لە یاباندا بە میوەیـەکی گـشتی ناسـراوە میوەیـەکی رەسەنی چینییەکانە، کاکی میوەیـەکی زۆر خۆشە شیرینە وە دارێکی بەرزی هەیە ماددەی (tannare) تێدایە ، ئەم ماددەیە لەناو چا ش دا هەیە.کە بگات یان شیرین بێت ماددەی (tannare) وتی دەکـات بـۆ لێکردنـەوەی بۆ تێکەڵەکەشی ئەتوانی لەسەر هەڵمی ئاودا.

سوودە تەندروستییەکانی کاکی:

١-کاکی رێژەیەکی کەمی کەلۆری چەوری تێدایە هەیە هەر بەهۆی ئەم هۆیەوە ئـەم میوەیـە باشە. وە زۆر دەوڵەمەندە سەرچاوەیەکی زۆری ماددە ریشاڵییەکانی تێدایە.

٢-کاکی رێژەیەکی زۆری ڤیتـامینی (c) تێدایـە، بـەردەوام بـەکارهێنانی بـە رۆژانـە ئـەم میوەیـە یارمـەتی لـەشمان ئـەیات دژی مـاددە ژەهراوییـەکان وە یـان بـەرگری کـردن دژی هەوکردن.

٣-کـاکی بەشـێکی سەرچـاوەیەکی زۆری مـاددە خۆراکییـەکانی تێدایـە، دژە ئۆکـسیدە بەستنەوەی دژە لوەکان هتد...ئەم جۆرە میوەیە رێگری ئـەکات و دژی خـوێن بـەربوونی نـاو لەشە ، وە دژی بەکتریاکانە وە دژی هەوکردنە ئەم سیفاتە باشانەی تێدایە زۆر گرنگـە بـۆ تەندروستیمان.

٤-(tannare) لەناو کاکیا یارمەتی ئـەدات بـۆ کـەم کردنـەوەی سك چـوون و جوڵانـدنی

کۆلۆن. وە کاریگەریشی هەیە بۆ سووری خوێن و شوێنە شینەکان. بەرگری خانەکان دژی شکست و هێرش بردنی بەکتریاکان.

٥-کاکی تاووزەی تێدایە هەروەکو(فسفۆر ومس و مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم) نیشی ئەم پاککردنەوەی گەورەی خانەی خوێنیەکانە.

٦- بیکۆمپلیکس و وە ڤیتامینەکانی تیایە، هەروەکو (thiamine pyridoxine) (foliciacid) کاری ئەمە لەناو لەشدا بەهێزکردنی ئێسقانەکان وزە بەخشینە.

٧- پەیوەندییەکی دەوڵەمەندی هەیە بە دژە ئۆکسیدە هەروەکو (beta-carotene) ، ڤیتامین (a) (lutein) (lycopene) ، (crypotoantine) (zeaxantine) ئەم پەیوەنییانە بەرگری ئەکەن دژی بەکتریاکان،.

٨-کاکی زۆر باشە بۆ پێست بە تایبەت بۆ ماسکی دەم و چاو ناوی کاکی , ئاوی لیمۆ .زەردێنەی هێلکە تێکەڵەیەکە بەکارئەهێنرێت بۆ چرچی پاك کردنەوەی دەم و چاو وە شێوازێکی جوانی پێست.

٩-کاکی کەمێك شەکر(گلوکۆز)ی تیدایە ، زۆر گرنگ و یارمەتیدەرە بۆ سووری خوێن ئەمە ئەتوانێت ماسولکەکانی خوێن بەهێز بکات.

پێکهاتەی کاکی لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٨ ملگ
پرۆتین : ٠,٥٨ گرام
ئاسن: ٠,١٥ ملگ
النحاس ٠,١١٣ ملگ
کاربۆهید رات: ١٨,٥٩
الریبوفلافین: ٠,٠٢٠ ملگ
الپیامین: ٠,٠٣٠ ملگ
فیتامین C: ٧,٥ ملگ
فیتامین A: وحده دولیه ٨١
فیتامین E: ٠,٧٣ ملگ
فیتامین K: ٢,٦ مللیگرام
چەوری: ٠,١٩ گرام
مادە ڕیشاڵیەکان : ٢,٦ گم

دارچینی



دارچینی ڕێژەیەکی زۆر لە دژە ئۆکسیدی تێدایە زیاتر لە وەی بیستراوە لە ماددە خۆراکییەکانی تر، بۆ نموونە یەك کەوچکی چا دارچینی ڕێژەی دژە ئۆکسیدی زیاتر تێدایە ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ هەنار و وە نیو کوپ (blueberry) سروشت، وە هەر (polyphenols) ، نیش ئەکات لەسەر ئەنسۆلین لەناو لەشدا ، یارمەتی ئەدات بۆ پارێزگاری لە ڕێژەی شەکر لە لەش دا، کارێکی زۆر گران ئەکات بۆ ئەو کەسانەی ئەخۆشی شەکرەیان هەیە.

سووده تەندروستیەکانی دارچینی :

١-سوودی خواردنی دارچینی ماددەیەکی خۆراکی تێدایە ڕێژەیەکی زۆری (polyfenolen) ئەم ماددەیە کۆمەڵێك ماددەی کیمیایی پێکەوە ئەبەستێتەوە (proghthocanidine) لە زۆری بەشەکانی وەکو بەرگ و دەنکە تاڵەکانی دا هەیە وەکو دەنکی تریٚ و لە بەرگە تاڵەکەی تریٚ دا هەیە وە دژە ئۆکسیدمو چالاکە، سەرچاوەیەکی زۆری مەنگەنیز وە ئاسن و ماددە ڕیشاڵییەکان و کالسیۆمە ئەبێت بە ٣ بەشی سەرەکییەوە لە ماددە خۆراکیە ڕۆنەکان ئەم ڕۆنە پێداویستییەکی زۆر بەهێزی هەیە دژی کەڕوو و بەکتریا و ماددە بێهۆشەکان چالاکیان لەسەر بونەوەر(cinnamylalcohol)(خلانت) وزە بەخشێکی ڕفێنەرە ، ئەمەش بەشێکە لە

سوودی ئەم دارە ، وشكراوەی دارچینی یاخود رۆنەكەی یاخود گەڵاكەی لە داو و دەرمانی پزیشكیدا بەكاردەهێنرێت.

٢-سوودە تەندروستییەكانی . ئەتوانرێت سوودی لێ ببینرێ بۆ چەند نەخۆشییەك وەك سك چون، ئازاری جومگەكان بۆ ئازاری سووڕی مانگانەی ئافرەتان، هەوكردن سەرمابوون و پەتا، رۆماتیزم، هەروەها بۆ كۆئەندامی هەرس، چەندین ساڵ پێش ئێستا دارچینی بەكارهاتووە لە هەموو كلتورەكان دا.

دارچینی سەلماندوویەتی كە تواناى چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بكات، ayurveda (لە هیندستان بۆ زۆربەی داو دەرمانی پزیشكی بەكاردێت) ، هەروەها بەكاردێت بۆ هەناسە توندی، هەوكردنی پێست، و پاك كردنەوەی خوێن، وە كێشەكانی دڵ ، وە نەخۆشی شەكرە.

٣-هەروەها بۆ نەخۆشی شەكرە جۆری دووەمی هەڵدەستێ بە پاك كردنەوەی شەكر لەناو خوێن دا بۆ ئەو كەسانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە لە جۆری دووەم یان hypoglykemie سوودێكی باشی تریشی تیا هەیە وەك جۆرێك لە ئەنسولین proanthocyanidine ئەم مادەیە لە زۆری بەشە تاڵەكانی وەك و بەرگ و دەنكە تاڵەكانی دا هەیە یارمەتی ئەدات بۆ دابەزاندنی كۆلیسترۆڵی خراپ.

٤-جومگەكان و هەوكردنی. دارچینی دژە بەكتریایەكی بەهێزی تیایە. یارمەتی ئەدات. بۆ كەم كردنەوەی ئازاری جومگە و رِەق بوونی ماسولكەكان.

چۆنیەتی بەكارهێنانی :.

١ كەوچكی چێشت هەنگوین و دارچینی هەموو بەیانیەك پێش نان بخۆیت بۆ كەم كردنەوەی ئازاری جومگەكان دوای هەفتەیەك هەست بە چاك بوون ئەكەیت لە دوای یەك مانگ بە تەواوی ئازارت نامێنێ.

٥- دژە میكرۆبە و هەروەها دژە كەڕوو: لە تاقیگەدا دەرچووە بۆ تەشەنەكردنی

کەڕووەکان) لە هەندێ کات دا بەکارهاتووە وەك دەرمانی پزیشکیی دژە کەڕووەکان.
ڕۆنی دارچینی(دژە کەڕووەکان ، دژە بەکتریاکان) دژی کەم ئەندام بوونی منداڵە دەرکەوتووە دارچینی بەرگری زۆری هەیە دژی هەوکردنی کەڕووی ڕەحمی نافرەتان دژی کەڕووەکانی ناو دەم بۆ دڵە کزێ یاخود بۆ لەناوبردنی ئەسپێ زۆر بەهایە دەتوانرێ لە دەرمانە پزیشکیەکاندا بەکاربهێنرێ بۆ لەناوبردنی کە ڕووەکانی لەش وە دژە هەوکردنە.
٦-دارچینی دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی کارەکانی مێشك. دەبێتە هۆی چالاك کردنی مێشك بە شێوازێکی تەندروست وباش وە ئەمە خۆراکێکی زۆر باشە بۆ مێشك خواردنی بنێشت بەتامی دارچینییەوە یاخود بۆنکردنی دارچینی بۆ باشتر کردنی مێشك .
من زۆر سەرسامم بە سوودەکانی دارچینی بۆ تەندروستی مرۆڤ وە هەروەها باشکردنی کارەکانی مێشك بە تایبەتی بۆ پیرەکان، بۆ ئەو کەسانەی لەکاتی تاقیکردنەوە یان ئەوانەی نەخۆشی شێرپەنجەی مێشکیان هەیە یان بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی توورەبوون و هەڵچونیان هەیە.
٧- پارێزگاری لە دژی نەخۆشییەکانی دڵ. گرنگترین هۆکار بۆ هەستیارەکان و نۆرگانەکانی لەش، ئەمە هەوکردنێکی دیاری کراوە هەروەکو سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ دڵ و چەورییەکانی دڵ، دژە بەکتریای تیایە کاردەکات لەسەر نەخۆشیی دڵ یان چەوریی دڵ یان مێشك دژبە ئەم نەخۆشیانەو گەشەکردنی هەوکردنی لە ناو دڵ و دەمارەکانی دا.
. ئەمەش دژە بەکتریایی بەهێزی تێدایە کە دژی هەموو نەخۆشیەکانی دڵ و چەورییەکانی ئەوەستێتەوە.
دارچینی دەورانی خوێن باش ئەکات ، هۆکارێکی گرنگە سەبارەت بەشتێکی خراپ بۆ سەر خوێن، ڕوونکردنەوە بۆ باش کردنی ڕۆیشتنی خوێن بۆ چاودێری کردنی ئۆکسجینی لەش، ئەمەش ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی (الایض) چالاك کردنی هەروەها بەرگری کردن لە نەخۆشیەکانی دڵ و یا چەورییەکانی دڵ.
٨- پاك کردنەوە ی خوێن. دارچینی کاردەکات لە سەر خوێنی پیس یان خوێنی پاك نەبوو وە زۆر کات ئەیگۆڕێ بەشێوەی زیبکە.
٩-هەوکردن: دژە کەڕووە وە دژی بەکتریا وە دژی ڤایرۆسە یان دژی پیسییە ئەم سیفەتە

باشانەی تێدایە وە کاریگەری دەبێت لەسەر هەوکردنی ناوموەی لەش. وە یارمەتی دەدات بۆ لەناوبردنی نەخۆشیەکان و هۆکاری نەخۆشییەکان لەناو میزەڵدان.

١٠-چارەسەر کردن: دارچینی یارمەتی دەدات بۆ وەستاندنی خوێن، ئەمەش زۆر کارێکی ئاسانە شێوازێکی چاك كردنە,

١١-هەرس کردن: کە دەیخەینە خواردنەوە یارمەتی دەدات بۆ هەرس کردنی خواردن. زۆر چالاكە بۆ هەرس کردن، وە بۆ چارەسەری دڵ تێکهەڵاتن. کێشەکانی گەدە یان نەخۆشیەکانی ڕشانەوە و سکچوون وە بۆ چارەسەرکردنی پێچی کۆڵۆن کاتێك كۆڵۆن پێچی تێدا بێت، هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە بەوە ئاسراوە پێی دەڵێن ئاسان هەرس کردن.

١٢-کێشەکانی بۆری هەناسە: یارمەتیمان دەدات لە سەرمابوون و پەتا و قورگ ئێشە و چاو ئێشە.

١٣-سووری خوێنی مانگانە: کاریگەری گرنگی هەیە بۆ تازەکردنەوە و بەردەوام بوونی سووری مانگانەی ئافرەتان بەشێوەیەکی ئاسان و بەبێ ئازار.

١٤-هۆکارێکی گرنگە بۆ یارمەتی دانی میزکردن: دارچینی (المدرر) بە شێوەیەکی تەندروستی یارمەتی دەدات بۆ دەردانی میز لە ڕێگەی بۆری میزەوە، ، دارچینی دەبێتە هۆی یارمەتی دانی وشك نەبوونی شیری دایك.

١٥-شێرپەنجەکان: دارچینی کەمی دەکاتەوە زیادبوون یان گەشەکردنی شێرپەنجەی خوێن کەم دەکاتەوە. شێرپەنجەی قورگ و خانەکانی ، دارچینی یارمەتی دەدات لە دەرکردنی ڕەگەکان لەناو ڕێڕەوە خۆراکییەکان یان ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی شکست هێنانی خانەکانی کۆڵۆن.

سووده تەندروستییەکانی ڕۆنی دارچینی :

١- ڕۆنـی دارچـینی لـە گـەڵای داری دارچـینی دەسـتمان دەکـەوێت بەکارنـەهێنرێ لـەبواری جوانکاری بـۆ مەسـاج کـردن، بـەڵام خواسـتێکی زۆر لەسـەر ڕۆنـی دارچـینی نییـە هێنـدەی ڕۆنەکانی تر وەکو (ڕۆنی ڕێحانە و ڕۆنی بەری داری سنەوبەر و هتد).

٢-چێشت لێنان :زۆرێك لە خەڵکی ڕۆنی دارچینی بەکارنەهێنن بۆ خواردن دروست کردن، وە هەروەها تـامێکی زۆر خۆشی هەیە.

٣-هەوایـەکی فێنـك و پـاك :بـۆنێکی نـاسودە و خۆشـی هەیـە وە سـوودێکی زۆری هەیـە بـۆ هەوایەکی فێنك و پاك، لەبەر ئـەم هۆیەشـە بـەکاردەهێنرێت لەگـەڵ تێکەڵـەی وشکراوی بۆندارەکاندا بۆ بۆن خۆش کردنی ماڵ وەکو (وشك کراوی گوڵ).

٤-بۆ لەناوبردنی مێشولە .ڕۆنی دارچنی زۆر باشە بۆ لەناوبردنی مێشولە هەروەکو (سپرای مێـشولە)، ڕۆنــی دارچـینی کاریگـەری هەیـە بـۆ لـەناوبردنی مێـشولەکان، وە هـەروەها گەڵاکەشی بە هەمان شێوە، ئەم ڕۆنە دەرمانێکی کاریگەرە بۆ نەهێشتنی مێشولەکان.

٥-زۆرێك لە کارگەکان ئەم ڕۆنە بەکارنەهێنن بۆ دروست کردنـی دژە بـەکتریا و دژە کـەڕو، لەبەر ئەم هۆیەیە کاریگەریەکی زۆری هەیە دژی هەوکردن وەکو دژە هـەوکردن بـەکاردێت ، هەروەها یارمەتی سووڕی خوێن ئەدات وە هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر کارەکانی (جووت بوون)، ئەمەش بەکارنەهێنرێت بۆ چاککردن وڕێکخستنی شانەی (هەنگ).

٦-ئەم ڕۆنە سروشتی یە زۆر بەهێزە وە تێکەڵ ئەکرێت لەگەڵ چـەند جـۆرێکی تـر بـۆ نـاو لـەشمان، وە هـەروەها کاریگـەریی هەیـە لەسـەر پێـست ئـەم ڕۆنـە بـەکاردێت لـە بـواری جوانکاریدا بە شێوازێکی سروشـتی ، هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەیـە لـە کـاتی بـەکارهێنـانی دا نەبێت ڕوون بکرێتەوە، لەسەر و ئەمەشەوە بۆ بەکارهێنانی دارچینی دەبێـت هەنـدێك لـەم ڕۆنە تـاقیبکرێتەوە لەسەر پێست لەسەر بەشێکی بچوك بۆ ئەوەی بزانین ئەم ڕۆنـەمان پـێ ئەکەوێت یان نـا بەڵام ئەم تـاقیکردنەوەیە لەسەر دەم و چاو نەبێت.

سووده تەندروستییەکانی دارچینی لەگەڵ هەنگوین دا :

١-سوودەکانی دارچینی و سەرمابوون (پەتا).

بۆ ئەوانەی سەرمایەکی زۆر چۆتە لەشیانەوە، ئەبێت ¼ کەوچکێکی چا هاڕاوەی دارچینی تێکەڵ بکەین لەگەڵ یەك کەوچکی چا هەنگوین، ئەم ڕێگایە کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر کۆکە یان سەرمابوون وە یان بۆ باشکردنی جیوب.

٢-دارچینی و هەنگوین زۆر شتێکی باشە (بۆ دان ئێشە):

تێکەڵەیەك لە یەك کەوچکی چا لە هاڕاوەی دارچینی و پێنج کەوچکی چا هەنگوین ، لە حاڵەتی دان ئێشەدا ئەیخەیتە سەر دانەکە (ئەتوانی بەکاری بهێنێن ٣ جار لە ڕۆژێك دا) لەماوەی ١٥ دەقەدا ئازارەکا نمان کەم دەکاتەوە.

٤-دارچینی و هەنگوین : دەتوانێ یارمەتی بدات کۆلیسترۆڵی بەرز بخاتەوە شوێنی خۆی، سێ کەوچکی چا هاڕاوەی دارچینی وە تێکەڵی بکە لەگەڵ (١٦گرام) چا دا، چارەسەرە بۆ ئەو کەسانەی کە کۆلیسترۆڵیان بەرزە لە خوێن دا بە ڕێژەی ١٠٪ لەماوەی دوو سەعات دا. هەنگوینی ساغ (بێ شانەکەی) لەگەڵ تێکەڵ کردنی چەند خۆراکێکی تردا دەبێتە هۆی کۆنترۆڵ کردنی کۆلیسترۆڵ.

٤-دارچینی و هەنگوین بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی نەزۆکی :

لە دێر زەمانەوە بەکارهێنراوە بۆ چارەسەرکردنی لە بواری داو و دەرمانی پزیشکی دا بۆ بەهێزکردنی شاتاوی پیاو. ٢ کەوچکی چێشت هەنگوین پێش خەوتنی ژن و پیاو سەلێنراوە بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە. ئەم تێکەڵەیە شتێکی زۆر سەرسوڕهێنەرە بۆ چینیەکان لە چین و یابان و وڵاتە ئاسیاییەکانی تر ئەگەر ژنێك دوو گیان نەبێت ، رەحمیان بەهێز نەبێت، وە ئەم هاڕاوەی دارچینییە چارەسەرێکی پزیشکییە. بۆ ئەو ژنانەی دوگیان نەبن ئەتوانن هەڵمژینێك لە ڕێی لووتەوە هەروەها بەردەوام بەکارهێنانی لە ڕێگەی پیا هێنانی پوکدا بەم شێوازە لە ڕێگەی مادده هەستیارەکانەوە بە شێوەیەکی هێمنی لە لەش دا بڵاو دەبێتەوە.

٥-دارچینی لەگەڵ هەنگوین دا بۆ نەهێشتنی کێشەکانی گەدە. هاراوەی دارچینی لەگەڵ هەنگوین دا باشکردنی ئازارەکانی گەدە. بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی کە غازاتیان هەیە، ئەبێت هەنگوین لەگەڵ هاراوەی دارچینیدا تێکەڵ بکرێت بەیەک قەبارە (بە یەکسانی) ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئازاری گەدەو چارەسەرکردنی غازات.



٦-دارچینی و هەنگوین
زۆر باشە بۆ ڕێکخستنی بەرگری لەش . هاراوەی دارچینی لەگەڵ هەنگوینا بەکارهێنانی ڕۆژانە هەبێتە هۆی بەقووەت کردنی ڕێکخستنی بەرگری لەش وە بەرگریکردن دژی هێرشی بەکتریاکان و ڤایرۆسەکان.

هەنگوین تیایەتی چەند جۆرێکی ڤیتامینەکانی یان بەشێکی زۆری مادەی ئاسن ئەمەش بەکارئەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی خرۆکە سپیەکانی لەش، ئەمەش بەشێوەیەکی زۆر ئەبێتە هۆی ڕێکخستنی بەرگری لەش.

٧-دارچینی و هەنگوین زۆر باشن بۆ ژیان. لە دێر زەمانەوە هاراوەی دارچینی چا بەکارهاتووە بۆ ژیان. یەك کەوچکی چێشت هاراوەی دارچینی چوار کەوچکی چێشت هەنگوین وە سێ کوپ چای گەرم. بە شێوەیەکی تەندروستی وتراوە کە پێویستە ¼ کوپێك بخورێتەوە (سێ جار لە ڕۆژێك دا) ئەمەش ئەبێتە هۆی پێستێکی جوان و نەرم.

٨-دارچینی و هەنگوین زۆر باشن بۆ کێش دابەزاندن ، خواردنەوەی کوپێك ئاوی گەرم

تێکەڵاو لە هاراوەی دارچینی و هەنگوین وە پێش نان خواردنی بەیانی (نەخورێنی) .
ئەگەر ئەمانە بە بەردەوامی بکەیت، ئەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش و یارمەتی دانی ئەو کەسانەی کە ئاوساون.
وە هەروەها لە خواردنەوەی ئەم تێکەڵەیە مەوەستە بەردەوام بە لەسەری.
دابەزینی کێش ئەتوانێت بگەرێتەوە بۆ چەند هۆکارێکی جیا جیا.
زۆر کەس هەیە خشتەیەکیان داناوە بۆ دابەزینی کێش، کێش دابەزاندن زۆر شتێکی باشە، نابێت زۆر بکەوێت لەسەر مان وە پارێزێکی زۆر بکەین وە لەبیر بچێت ڤیتامین و مادەکاتی تر بخۆی.
٩-دارچینی لەگەڵ هەنگوینان زۆر باشن بۆ چارەسەری کێشەکانی جومگە و ئێسکەکان هەوکردنی جومگەکان هێنانی تۆزی هەنگوین لەگەڵ تۆزێ ئاوی شیلەتێن وە لەگەڵ کەوچکێکی چا لە هاڕاووەی دارچینی، ئەو تێکەڵەیە ئەدەین لەو شوێنانەی کە زۆر ئازاری هەیە یاخود شوێنی خوران (ئەم هاڕاوەیە لەسەر شوێنی ئازار یاخود شوێنی خوران پێ دەشێلین ، ئەبێت لەماوەی ١٥ خولەك دا ئازارەكەی ئەمێنێت.
١٠-هاڕاوەی دارچینی لەگەڵ هەنگوینا زۆر باشە بەرگری ئەکا لە قژ هەڵوەرین. بۆ ئەوانەی کە قژیان هەڵ ئەوەرێ یان کەچەڵ ئەبن دروست کردنی تێکەڵەیەك لە یەك کەوچکی چا لە هاڕاوەی دارچینی یەك کەوچکی چێشت هەنگوین لەگەڵ تۆزێ رۆنی زەیتون. لێ دانی ئەم هاڕاوەیە بۆ ماوەی ١٥ خولەك دواتر شتنی بە ئاوێکی شیلەتێن.

پۆلکە



ئەمەش رابردوومان بیر ئەخاتەوە بیرەوەری خۆشم لە گەڵیا هەیە کاتی خۆی قنچکەکانیمان لێ ئەکردەوە و ئەمانخوارد، پۆلکەیەکی تازە چۆن ئەتوانیت پاکی کەیتەوە بە بڕینی قنچکەکانی بەکردنەوەی توێکڵەکەی ئەتوانیت دەنکەکانی دەربهێنین.

پۆلکەی تازە لە ماوەی ٥ دەقە بۆ ١٠ دەقە ئەکوڵێنرێت. وە ئەگەر وشك بکرێت پێویستی بە چەند سەعاتێك هەیە.. دوای ئەوەی لەناو ئاوێك دا بوو ئەو ئاوەی ئەیرێژیت بە ئاوێکی تازە لێنەنرێت. پۆلکەی وشکراو کاتی دەوێت لە (١ بۆ ١سەعات و نیو) بۆ کوڵاندن.

سوودە تەندروستییەکانی پۆلکە:

١-دژی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ، دابەزینی چەوری بەرز.

٢- پۆلکە ماددەیەکی هازیمەیە بۆ ئاسان کردنی هەرس.

٣-١ کوپ کوڵاوی پولکە دەبەخشێت زیاتر لە (٥١٪) (ڤیتامین k) دەبەخشێت ، (٣٢٪) مەگنسیۆممان پێ دەبەخشێ ئەمەش پێویستی رۆژانەی ئێمە تەواو دەکات، وە (٤٠٪) (ڤیتامین c) پێدەبەخشێت کە پێویستی گرنگ بۆ لەش پڕ دەکاتەوە وە زیاتر لە (٦/١) ڤیتامین (thiamine -b) کە پێویستی گرنگ بۆ لەش پڕ دەکاتەوە ، ئەمەش (١٤٪-١٥٪) پێویستییەکانی رۆژانەمان بە (f) ڤیتامین a (tryptofaan) ، فسفۆر، ڤیتامین b٦ ، وە پرۆتینی باش (niacine) ، مەگنسیۆم ، riboflavine، مس ، ئاسن ، zine، پۆتاسیۆم پردەکاتەوە.

٤- پێویست ناکات زۆر ماددە ریشاڵییەکان بخورێت، لەبەر ئەوەی کە ١ کوپ پۆلکە زیاتر لە (١/٣) پێویستییەکانی رۆژانەی خۆراکە ریشاڵییەکان دەبەخشێت. ئەوە لە هەموویان باشترە ، ئەمە تامێکی خۆشی هەیە، ئەمە خۆراکێکی شیرینە کە منداڵان ئارەزووی خواردنیان زیاترە تاوەکو لە گەورەکان. پۆلکەی سەوز (carotenoble) ی تیدایە ئەمە

بە مانای (futeine) دێت. ناسراوە بەوەی کەمکردنەوەی سپی بوونی ڕەشی چاو یان لێڵ بینین وە یان تێکچوونی چاو.

پۆلکەی سەوز تەنها پۆلکەی خۆش نییە کە ماددەی شەکری تێدایە و کە ڕێژەیەکی زۆری ماددەی خۆراکی تێدابێت. تامەکەی زۆر شیرینە و پۆلکە هەمان سوودی خۆراکی بەزالیای تێدایە، بەشی تەواوەتی خۆی ماددەی ئاسن و ڤیتامین (c) تێیدایە.

٦- پۆلکەی کوڵاو و ئەگەر تێکەڵی زەڵاتە بکرێت تام و چێژێکی خۆشمان پێدەبەخشێت لەگەڵ سوودێکی زۆر. پۆلکە سەلماندوویەتی ڕێژەیەکی کەم کۆلیسترۆڵی تێدایە ، ئیشیش ئەکات لە سەری، پۆلکە خاڵی بەرگری بەهێز دەکات و دەست بە سەراگرتنی گلوکوز لەناو خوێن.

٧-بەشێکی ڕێژەی زۆری ڤیتامین (c) تیایە ئەمەش دژە ئۆکسیدە کە یارمەتی دژ بە شکانی خانەکانی لەش ئەدات .

ڕێنمایی/ پۆلکە بۆ هەموو کەس باش نییە، (ترشی یوریک) بەرهەمی ئەهێنێ لەناو (بیورنیات) ڕێگە خۆشکردنی لەکاتی مردنی خانەکان دا بۆ دەرکردنیان. ئەمە شتێکی خراپ نییە (ترشی یوریک) (uricacid) ئیش ئەکات هەروەکو دژە ئۆکسیدە لە لەش دا. ئەگەر بێت و گورچیلەکان بە باشی چالاك ئەبن بۆ ڕاگرتنی (uvic acid) ئەبێتە هۆی ناهاوسەنگی (aricacid) ئەبەستێتەوە و ئەبی بە کریستاڵ. لەناو گورچیلەدا کریستاڵ ئەگۆڕێت.(gout) بۆ ئەوانەی کە ئەم ئەخۆشییە بێزارکەرەیان هەیە زیاد خواردنی زیانیان پێ ئەبەخشێت.

پێكهاته‌ی پۆلكه له ١٠٠ گرام:

كالسیۆم: ٣٦ ملگ
پرۆتین: ٨ گرام
فۆسفۆر: ١٦٠ ملگ
ئاسن: ٢ گرام
كیلۆ كالۆری: ٣٠٥
كاربۆهیدرات: ١٧,٢ گرام
پۆتاسیۆم: ٤٠٠ ملگ
مه‌گنیسیۆم: ٤٣ ملگ
فیتامین B١: ٠,٣٢ ملگ
ماده ڕیشاڵیه‌كان: ٨ گرام
الزنك: ١,٢ گرام

حێل



حێل وامان لێدەکات کە بیر لە چایەکی خۆش بکەینەوە ئەمان باتە دنیایەکی ئاسوودەوە، بێ لە چێژ و خۆشیەکەی تەندروستیشە ، حێل سەلماندوویەتی بۆ هەموو دونیا کە جێگەی خۆی کردۆتەوە، ئەم داو و دەرمانە جیاواز و نامۆیە ئەتوانین هەموو کاتێ بەکاریبهێنین دەستکەوتنیشی ئاسانە، لە خواردنی ئەم داو و دەرمانەدا ئەتوانیت زۆر لە ئازارە بەرزەکان بڕەوێنیتەوە . ئەگەر ئەم داو و دەرمانەمان هەبێت سەرکەوتنمان ئەبێت. ئەم جۆرە داو و دەرمانە ناسراوە بەوەی لە ئاسیادا بە پاشای داو و دەرمانەکان.

حێل وای کردووە کە چەند خاڵێک و سوود بەخش و تەندروستی لەسەر بنوسین بەهۆی تایبەتمەندییەوە.

سوودە تەندروستیەکانی حێل :

١-توڕەبوون. کوتانی چەند دەنکێکی حێل لەگەڵ ئاوی کوڵاهاتودا لەگەڵ چەند گەڵایەکی چا. ئەمانە هەمووی تێکەڵ ئەکەیت ئەبێتە هۆی ئەوەی هێوربونەوەی ئەو کەسانەی کە توورەن.

٢-سەر ئێشە. خواردنەوەی چایەکی حێل ئەبێتە هۆی کەم بوونەوەی سەر ئێشە قورسەکان. باشترین چایە بۆ وەستان و کەم کردنەوەی سەر ئێشە.

٣-هاوسەنگی. ئەگەر حێلەکە بۆنێکی شیرینی هەبێت، ئەتوانین بڵێین بۆنێکی خۆش ئەدات بەدەم بەهۆی ئەم بۆنە خۆشەوەی ، لە ئاسیادا بە زۆری وا بەکاردێت بۆ خۆشەکردنی تامی دەم. ئەمە خواردنێکی تایبەتە لە وڵاتی (paan).

٤-نزگەرە. هێنانی چەند دەنکێکی حێل لەگەڵ چەند قەدێکی نەعنا وە لەگەڵ ئاوی گەرم دا، لە کاتێك دا کە ئاوەکە دەکوڵێنین لە کاتی کوڵاندا چەند دەنکێك حێلی تێدەکەین لەگەڵ چەند لقێك لە نەعنا پاشان قوڵپێکی پێ دەدەین و دوای ٥ دەقە تلپەکەی دەردەهێنین و ئاوی نەعناکە دەخۆینەوە سوودی هەیە بۆ نزگەرە.

٥-کێشەکانی هەرس بوون. ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی توخمی ئاو یان هەوا لەناو لەشمان دا بە خواردنی حێل. ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی یان زیادکردنی ئارەزووی خواردن (ئیشتیها) خواردنی ئەمە زۆر باشە بۆ باشکردنی غازات یان بۆ (حرق القلب)، هۆکاری دروست بوونی ئەم حاڵەتە خواردنی سیر و پیازە بە یەکەوە.

تێکەڵ کردنی رێژەی ٤٥٠ گرام لە حێل مێخەك و مەعدەنوس و زەنجەفیل. دوای ئەوە ئەمانەت خواردەوە دەردەچیت لە کێشەکانی هەرس کردن دەردەچیت.

٦-کێشەی جنس. خواردنی حێل زۆر باشە بۆ کێشەکانی جنس جووتبون نەمانی توانا. تێکەڵ کردنی هاراوەی حێل و شیری گەرم کەوچکی چێشت هەنگوین خواردنەوەی ئەم تێکەڵەیە ئەم شیرە رۆژانە ئەبێتە هۆی چارەسەرکردنی کێشانە و بێ قوەتی جنسی.

٧-قورگ ئێشە(کۆکە). بۆ کۆکەی تەڕ و گیراوە تونگەکان, ٥ دەنك حێل لەگەڵ پارچەیەك لە دارچینی بەقەد پەنجەی شایە تمانت لە ئاوێکی کوڵهاتوودا بۆ ماوەی (٥ دەقە) خواردنەوەی ئەم چایە ئەبێتە هۆی رەواندنەوەی ئەم کێشانە.

سووده تەندروستییەکانی رۆنی حێل:

١- کۆڵۆن و مەعیدە. رۆنی حێل ئەبێتە هۆی باشکردن و ئیش لەسەر کردنی کۆئەندامی هەرس. رۆنی حێل پارێزگاری ئەکات لە هەموو پێکهاتەکانی کۆئەندامی هەرس. وە لە هەمان کات دا گەدە تەندروست دەکات و کاری لەسەر ئەکات. لەهەمان کاتدا یارمەتی ئەو ترشەلۆکەی گەدە دەدات.

وە هەروەها هەموو توێژاڵەکانی ناو گەدە. وە هەروەها بەرگری ئەکات لە گەدەدا لە دژی هەوکاریەکان بەرگری ئەکات.

٢- پاککەرەوە و دژە بەکتریا. تیایەتی رێژەیەکی زۆر لە دژە پیسی و دژە بەکتریای تیایە. زۆر پارێزراوە. چەند قەترەیەك لە رۆنی حێل لەگەڵ ئاودا بەکاردەهێنرێت بۆ غەرغەرەی

دەم، ئەم دژە بەکتریایانە کاردەکەنە سەر ناو دەم و بەگشتی وە بۆ سەر نەخۆشیەکان و بەکتریاکان و وە بۆ هەناسە توندی. ئەتوانین لەگەڵ ناوی خواردنەوەدا بەکاری بهێنین و بۆ کوشتنی بەکتریاکان و نەخۆشییەکان. ئەتوانین بەکاری بهێنین لەناو خواردن دا بۆ تامی خواردنەکە، لەهەمان کاتدا ئەتوانیٚ پارێزگاریشمان لێبکات ، هەر لەبەر ئەوەی کە کار ئەکات لەسەر بەکتریاکان. ئەتوانرێت بکرێتە ناو بانیۆوە و ڕۆنەکە تێکەڵی ئاوەکەی بکەین بۆ پێست و قژ.

٣- پارێزگاری کردنی خواردن. پارێزگاری شتەکان، ئەم پارێزگارییە کار ئەکات لە بەرزکردنەوەی ڕۆحمان لە دۆخی توورەبوون دا. -ماندووبوون ، هیلاکی ، هتد...

- پارێزگاری کردنی لەسەر چەند شێوازێکی یاخود چەند جۆرێکی ڕێکخەری هۆرمۆنەکان، ڕژێنەرەکانی گەدە، جوڵانی بریەکی پیش گەدە (peristattic) خولانەوەی خوێن، جیابوونەوە، هتد.

٤-(antipasmodico). ڕۆنی حێل زۆر کاریگەری باشی هەیە بۆ چاك بوونەوەی تەشەنوجاتی ماسولکە و یان بۆری هەناسە، وە لە ماسولکەکاندا ئازار کەم ئەکاتە یاخود یارمەتی ئەدات دژی کرژبوونی ماسولکە ، هەناسەتووندی، کۆکە، هتد... .

٥-بۆ زیاد کردنی شەهواتی جنسی یاخود بۆ جووت بوون. ڕۆنی حێل کاریگەری هەیە لەسەر بەرزبوونەوەی ڕادەی جنس. یارمەتی ئەو کەسانە ئەدات کە جنسیان لاوازە ، ناتەواوی جنس ، کەمیی جنس.

٦-گەرمبوونەوە. ڕۆنی حێل پاڵنەرێکە بۆ گەرم بوونەوە. وا ئەکات کە لەشمان گەرم بکاتەوە، وە یارمەتیدەرێکە بۆ ئەوەی کە عارەق بکەینەوە، یارمەتی ئەدات دژی کۆکەی ڕەق وە کاریگەری هەیە لەسەر ساردی.

لەکاتی سەرئێشەدا بە سوودە بە هۆی سەرماوە کاتدا بەکاردەهێنرێت بۆ باش کردنی سکچوون کە لە ڕێگەی سەرماوە تووش ئەبێت.

٧-diureticum ئاوەکان دەردەکات

بۆ دابەزینی کێش، بۆ کەم کردنەوەی پەستانی خوێن، کۆبوونەوەی پیسی لە لەش دا، وە دەرکردنی لە لەش دا، دەبێتە هۆی پاك کردنەوەی گورچیلە و میزەڵدان.

٨-سوودەکانی تری ڕۆنی حێل

یارمەتی ئەدات بۆ ئەوانەی جگەرەکێشن و کاریگەری هەیە لەسەر تووتن و نیکۆتیەکەی ، ئەم ڕۆنە مادە ژەهراوییەکان ئەکوژێت، ، وە هەروەها بۆ یارمەتی دانی ئەهێشتنی هەناسە توندی ، هەوکردنی ئازاری دان.

پێکهاتەی حێل لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	**٣٨٣ ملگ**
پرۆتین:	**١٠،٧٦ ز**
فۆسفۆر:	**١٧٨ ملگ**
ئاسن:	**١٣،٩٧ ملگ**
کاربۆهید رات:	**٦٨،٤٧**
پۆتاسیۆم:	**١١١٩ ملگ**
النحاس:	**٠،٣٨٣ ملگ**
مەگنیسیۆم:	**٢٢٩ ملگ**
مەنگەنیز:	**٢٨ ملگ**
النیاسین:	**١،١٠٢ ملگ**
سۆدیۆم:	**١٨ میلی گرام**
البیریدوکسین:	**٠،٢٣٠ ملگ**
الریبوفلافین:	**٠،١٨٢ ملگ**
الپیامین:	**٠،١٩٨ ملگ**
فیتامین C:	**٢١ مگ**
چەوری:	**٦،٧ گرام**
مادە ڕیشاڵیەکان:	**٢٨ گرام**
الزنك:	**٧،٤٧ ملگ**

كەستانا



ئەمانە جۆرێكی جیاوازن لە چەرەسی ئاسایی لەبەر ئەوەی كە چەورییەكی كەمی تیا هەیە وە رێژەی ئاردێكی زۆری تیا هەیە و شێوەیەكی خواریان هەیە وە تامەكەشی شیرینە وە تفتە. كەستەنائی ناسراوە بە شتێكی سروشتی پان

كەستەنائی لە زۆر كاتا كولینراوە یان خۆشكراوە ئەخورێت یاخود ئەكرێتە ناو شلەوە وە یاخود لەگەڵ خواردنێكی سەرەكیا بەكاردەهێنرێت یان بە شێوەی تۆز وەكو ئارد بۆ صەموون و شتی وا بەكاردەهێنرێت. كەستەنائی لە زۆر كاتدا بەكار ئەهێنرێت بە تایبەتی لە كاتی زستانی ساردا وە بە هەموو شێوازەكان هەیە وە لە هەموو وەرزەكانی ساڵیشدا دەست دەكەوێت.

سووده تەندروستیەكانی كەستەنا :

١- كەستەنائی هەروەكو وەكو گوێز و بایەم بە رێژەی زۆر مادەی جلوتین تۆز یاخود ئارد تێدانیە بە واتای زۆر جێی بەكارهێنانە وە بۆ ئەو كەسانەی كە هەستیارن بەرامبەر بە جلوتین.

٢-گرنگە ئەم خواردنە جلوتین دەست نەكەوێت و بە شێوەیەكی تر دەوڵەمەندە بە مادەیەكی ئاردی یاخود بە مادەیەكی خۆراكی ، هەروەكو پەتاتەی شیرین ، جۆرێك پەتاتەی تر هەیە جیاواز لە پەتاتەی خۆمان تامەكەی شیرینە وە پەتاتەی ئاسایی خۆمان وە گە نمەشامی وە هتد.

ئەمانە ناسراون بە شێوەیەكی وەكو شێوازی ئارد... بەڵام ئەمانە مادەیەكی پرۆتینی باشیان بە رێژەیەكی بەرز تیدایە.

٣- سەرچاوەیەكی زۆر باشی خۆراكە ریشاڵەكانە ٨ ،١ گرام ئەبەخشێت (نزیكی ٢١٪

(adh) ئەبەخشێت). بە ١٠٠ گرام ڕیشاڵە دەوڵەمەندەکان کە یارمەتی ئەدات بۆ دابەزینی کێش وە هەموو کۆلیسترۆڵەکانی دائەبەزێنێت ناو خوێن دا دەریشیان ئەکات ,کۆی کۆلیسترۆڵ لەناو گورچیلەدا ئەمژێت.

٤- کەستانا خۆی لە چەرەساتەکانی تر جیا ئەکاتەوە بەهۆی بەهای خۆراکەوە. ئەمە زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین c . ١٠٠ گرام چەرەس ٤٣ ملیگرام ڤیتامین c ئەبەخشێ (٧٢٪ بە ٧٪) ڤیتامین c، ئێسقان یان چەورییەکانی خوێن بە بەهێزی دژە ئۆکسید یان ئەییەخشێت یان پارێزگاری ئەکات دژی شکستەکانی بەکتریایە زۆر.

٥- کەستانا بە بەراورد کردنی لەگەڵ ئەو چەرەساتانەی تردا یاخود تۆوانەی تردا، تا رادەیەك کەلۆرییان کەمترە، چەوریان کەمترە، بەڵام ئەمانە دەوڵەمەندن بە مادە خۆراکییەکان، ڤیتامینەکان یاخود ڤیتامینە تەندروستەکانی (phytonutrients) ، ئەمانە ئەبنە هۆی بەدەست هێنانی تەندروستییەکی باش.

٦-ئەمە دەوڵەمەندە بە ترشی فولیك ١٠٠ گرام چەرەس تیایەتی ٢ ملیگرام ترشی فولیك یاخود (١٥٪ ، ٥٪) ترشی فولیکی تیایە ئەمە زۆر پێویستە بۆ خانەی خڕۆکە سوورەکان.

٧-ئەمانە ناسراون بە بێ دەنکی وە چەورییە ترشەکان، هەورەك چەوری ترش (١٨:١) یان (palnitozuren) (١٦:١) . ئەم بێ دەنکە چەورییانە کە لەناو خواردن دایدەبەزێنێت (LDL) دادەبەزێنێت واتە کۆلیسترۆڵی خراپ وە کۆلیسترۆڵ باش (HDL) لەناو خوێن دا بەرز دەکاتەوە.

دەوڵەمەندە بە خۆراکە ڕیشاڵییەکان بۆ ئەو کەسانەی کە کێشی خۆیان دادەبەزێنن ، چەورییە ترشە ئۆکەکان (omega٣) چەوری ترشەلۆك یان دژە ئۆکسیدەکەن یارمەتی دەدات لە ئەخۆشییەکانی دڵ و مێشك و بەرگری کردن لە خوێنێکی تەندروست لەناو (چەوری).

٨-ئەم جۆرە چەرەسە بە ڕێژەیەکی زۆر مادە سەرەکییەکانی تێدایە هەر وەك و (ئاسن، کالسیۆم ، مەگنسیۆم ، پۆتاسیۆم، زینك). بە ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسیۆمی تێدایە (mcg ١٠٠٠g) پۆتاسیۆم هاریکاری دەکات لە دژی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هۆکارە

سەرەکییەکانی سۆدیۆم، لێدانی دڵ کەم دەکاتەوە و پەستانی خوێنیش کەم دەکاتەوە. ماددەی ئاسن پارمەتی دەدات بۆ(microcgtic) دەتوانێت بەرگری بکات لە (anemia). مەگنسیۆم یان فسفۆڕ دەورێکی گرنگ دەبینێت بۆ ئێسقانی جومگەکان.

٩- کەستەنانی دەوڵەمەندە بە ڤیتامینی (a) ie ٢٠٢ دەدات لە (١٠٠g) دا.

١٠-زۆر دەوڵەمەندە بە گرنگترین (becomplex) لە گروپی ڤیتامینەکان. (١٠٠گرام) چەرەس دەبێت بە (١١٪) (niacin) ، (٢٩٪) لە (pyridoxine) ڤیتامین (b٩) (١٠٠٪) (thiamine) ، یان (١٢٪) (riboflavin).

ئاوەکانی کەستەنا :

ئەمە بەس خۆش نییە ، ئەمە لەگەڵ ئەوەشدا تەندروستە ئاوی کەستەنانی ناسراوە بە شێوازێك کە زۆر بە سەرنج ڕاکێش و سروشتییە ، بەهۆی ئەوەی کە سەرچاوەیەکی زۆری ماددەی خۆراکی دەبەخشێت، لەبەر ئەم هۆیانە کە چەرەسێکی تاکە لەناو چەرەساتەکان.

ئەمە باشترین بەشی ئەوە ئەوەیە کە ئازادە لە هەموو کۆلیسترۆڵەکان و وە چەوریشی تێدانیە جلوتینی تیدا نیە ئەمانە ڕەنگیان سپییە وە قەبارەشیان بچوکە، وە وەك توێکی بچوکی سوور وایە کە دەتوانرێت بخورێت بە کاڵی ئاوی ئەم چەرەسە زۆر بەکاردەهێنرێت لەناو خواردنی چینیەکان دا.

سوودەکانی ئاوی کەستەنا :

١-ئاوی کەستەنا ئاویانگێکی زۆری هەیە و وە ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسیۆمی تێدایە، زۆر گرنگە بۆ تەندروستی مرۆڤ . نیو کوپ ئاوی کەستەنانی (٣٥٠-٤٠٠ ملیگرام) پۆتاسیۆمی تێدایە.

٢-زۆر گرنگە باشە بۆ لابردنی هەوکردن، هەروەك و پەڵە و سووربوونەوەی پێست. دەتوانین بیکوڵێنین لە ناو ئاودا دەتوانین بیکەین بە شەربەت بۆ ئەو کەسانەی کە ئەم نەخۆشییەیان هەیە ئەم چەرەسەیان دەدرێتێ وەك خولێك کە ماوەی (٣-٩) ڕۆژە.

٣-ئەمە زۆر باشە بۆ ژیانێکی تەندروست بە نزیکەی چەوریان تێدانییە و لەبەر ئەوەی کە بە خۆراکێکی تەندروست و سوود بەخش دادەنرێت نیوکوپ لە ئاوی ئەم چەرەسە (٠,١ گرام) چەوری تێدایە.

٤-وا ناسراوە کە زۆر ساردەلەبەر ئەو هۆیەیە کە بۆ وەرزی هاوین لە کاتی گەرما دا گرنگی یەکی زۆری هەیە . زۆر ناسراوە ماددەیەکی زۆری (carative) تێدایە.

٥-ناوی ئەم چەرەسە دەتوانیت کێشەکانی دڵ تێکهەڵاتن و یان یارمەتی ئەو منداڵانە دەدات خواردن کەم دەخۆن واتە ئارەزووی خواردنیان زۆر دەکات.

٦-ناوی ئەمە ناسراوە بەوەی کە ئەو ماددە ژەهراوییانەی کە لە لەشدا هەیە لایدەبات. ئەمە بەستراوە بۆ ئەو کەسانەی کە پەیوەستن بە نەخۆشی زەردوویی.

٧-هۆکارێکی گرنگە بۆ کەم کردنەوەی کۆکە ، تۆزی ئەم چەرەسە وە تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئاودا (٢جار) لە رۆژێك دا ئەمە دەبێتە چارەسەرێك بۆ کۆکە.

پێکهاتەی کەستەنا لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری:	٣٧٧
کالسیۆم:	٢٧ ملگ
پرۆتین:	٢,٩ گرام
فۆسفۆر:	٣٧٣ ملگ
ئاسن:	٣,٨ ملگ
النیاسین:	٦ ملگ
الریبوفلافین:	٢٢ ملگ
چەوری:	٤,١ گرام
فیتامین B:	٠,٢٢ ملگ

گێلاس



گێلاس بەس تەندروست نییە بەڵکو بەتامیشە. بەسەرچاوەی خۆراکی بەهێز دائەنرێت و یارمەتی دەرە لە کەم کردنەوەی تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە. وە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ دژە ئۆکسید لە لەشدا. هەروەها سەرچاوەی ترشی یلاغنیش. کە یەکێکە لە مادەکانی دژی نەخۆشی هەروەها مادەی perilly کحولی (potl) کە دژی هەموو شێرپەنجەکانە لە لەشدا. هەروەها چارەسەری هەوکردن دەکات .. یارمەتی خەوێکی نارام ئەدات. هەروەها یارمەتی کەم کردنەوەی مادەی ئەملنوم ئەدات لەشدا کە ئەمەش ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی پیربوونی پێش وەخت. گێلاس بە ژەمە خۆراکێکی سادە دائەنرێت.وە بە سەرچاوەیەکی ڤیتامین A.C دائەنرێت.

سووده تەندروستییەکانی گێلاس:

١-کەم کردنەوەی پیری پێش وەخت لە مرۆڤ دا وە هەروەها هۆکارێکی گرنگە بۆ نەهێشتنی ڕاڕیی.

٢-بە سەرچاوەیەکی خۆراك بە هێز دائەنرێت. دژە ئۆکسیدەو یارمەتی دەدات بۆ پاککردنەوەو شێوازی لێدانی دڵ و باشکردنی خەو. مەلنۆم دۆزراوەتەوە لەناو گێلاسدا ئەمەش هاریکاری دەکات بۆ خەوێکی باش..

٣-بە سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین A. دائەنرێت . ١٩ جار زیاتر ڤیتامین A تێدایە لە شلیك.

٤-سەرچاوەیەکی باشە بۆ دژە ئۆکسید لە لەش دا. ئەمە یارمەتی دەدات بۆ کەم کردنەوەی دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە و وە یارمەتی دەدات لە شکستەکانی لەشدا وە بەرەنگار بوونەوەی تەشەنەکردنی ڕیشاڵەکانی ناو مێشك وە لەهەمان کاتدا وەستان و

تەشەنەکردنی وە بەرەنگاربوونەوەی خانە شێرپە نجەییەکانی ناو لەش. وە بۆ وەستاندنی گەشەکردنی هەموو خانەکانی شێرپە نجە.

٥-سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین C. E جون. وە پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و ئاسن و ماددە ریشاڵیەکان و ( ).

٦-گێلاس یارمەتیدەرە لە کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە.

٧-یارمەتی کەم کردنەوەی هەوکردن ئەدات.

٨-سەرچاوەیەکی باشە بۆ هەرس کردنی خۆراك.

٩-گێلاس مادەیەکی باشی تێدایە بۆ مێشك یارمەتی دەدات بۆ تەندروستییەکی باش و دژی شێرپە نجەی خانەی مێشکە.

١٠-یارمەتی دەدات دژی هەوکردنی سەوەقان و لینجییەکانی نێوان جومگەکان

١١-دژە بەکتریای بەهێزە. بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاریان هەیە زیاتر بۆ ئەو کەسانەی کە زۆر بە پێ دەرۆن یان لە ئەنجامی یاری کردنێکی زۆرەوە دەبێتە هۆی رەق بوونی ماسولکەکان.

پێکهاتەی گێلاس لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری: ٥٧

مەعدەنوس فەرەنجی



گیایەکی ناسراوە بە تام و چێژی. وە بەکاردەهێنرێت لەگەڵ هێلکە و ماسی و مریشك. بەڵام باشتر وایە دوای ئامادەکردنی ئەم خواردنانە تۆزێك لە گیا بکەین بەسەر خواردنە ئامادەکراوەکاندا چونکە بە کوڵان برژاندنی زۆر سوودەکان و تامەکانی کەم ئەبێتەوە . ئەم گیا سەرەتا لەلایەن یۆنانییەکانەوە بەکارهاتووە .

سوودە تەندروستییەکانی مەعدەنوس فەرەنجی :

١-دەوڵەمەندە بە ڤیتامین و ماددەی ئاسن.

٢-دەوڵەمەندە بە مادەی زنك و پۆتاسیۆم . ئاسن و منغنیز و کالسیۆم.

٣-دەوڵەمەندە بە ڤیتامین فسفۆر و نحاس. سلینۆم و مغنسیۆم و B.

٤-یارمەتی دەرە لە چارەسەرکردنی هەرس کردن ی ترشەڵۆکی گەدە وە کەم کردنەوەی ئازاری گەدە.

٥-یارمەتی کەم کردنەوەی زیپکە (الحب الشباب) و الاکزیما یارمەتی کەم کردنەوەی هەوکردن ئەدات کە لە حەساسیەت و توشی مرۆڤ دەبێت.

٦-یارمەتی باش کردنی سووڕی خوێن ئەدات.

٧-یارمەتی چارەسەرکردنی مایەسیری و دەوالی ئەدات.

٨-یارمەتی جێگرتنەوەی شلەمەنی لە لەش دا ئەدات کاتێك کەم دەکات ٩-خواردنەوەی بەشێوەی چا یارمەتی هێورکردنەوەی مێشك ئەدات.

١٠-یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردنی الانفلونزا و سەرما بوون.

١١-یارمه‌تی ده‌دات له‌ دژی سووربونه‌وه‌ و یان خراپ بوونی پێست.

١٢-ده‌توانێت یارمه‌تی بدات له‌ دابه‌زینی به‌رزبوونه‌وه‌ی په‌ستانی خوێندا.

١٣-یارمه‌تی ده‌دات له‌دژی هه‌وكردنی میزه‌ڵدان و به‌ردی گورچیله .

١٤-له‌كاتی حه‌ساسیه‌تی چاودا خواردنه‌وه‌ی چایه‌كی ئه‌م گیایه‌ ده‌بێته‌ هۆی باش بینین.

١٥-یارمه‌تی ده‌دات بۆ باش كردنی جگه‌ر.

فاصۆلیا



لە افریقیا و اسیا لە ناوچە کوردیـەکان زۆرە. زۆر چـاکە بـۆ تەندروسـتی. کاریگـەری باشـی هەیـە لەسـەر فـشاری خـوێن ڕادەی ترشـەڵۆك لـە خوێندا. مـادەی مەگنـسیۆمی زۆر تێدایـە ڤیتـامین A زۆر تێدایـــــە. یارمـــــەتی دابەزاندنی کێش ئەدات .فاصۆلیا یەکێکە لەو خواردنانەی کە بـە ئاسـانی هـەرس ئـەبێت هەروەها ووزەیەك ئەدا بە لەش بۆ ماوەیەکی زۆر. هەروەها دەوڵەمەندە بـە کاربۆهیـدرات. دەوڵەمەنـدە بـە پـرۆتین کـە ئەمـەش یارمـەتی دەرە لـە دروسـت کردنـی پتـەوکردنی ماسولکەکانی لەش.

سووده تەندروستییەکانی فاصۆلیا:

١-فاصۆلیا دەوڵەمەندە بە مادە ڕیشاڵییەکان و کۆلیسترۆڵ دانەبەزێنێت.

٢- پامکەی قاوەیی یەکێکە لەو خۆراکانەی کە مـادە ڕیـشاڵییەکان زۆر تێدایـە کـە بـۆ ئـەو کەسانەی کە شەکرەکەیان بەرزە یارمەتی دابەزاندنی ئەدات. لـەدوای نـان خـواردن ڕێـژەی شەکر بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز دەبێتـەوە لـە لەشـی مـرۆڤ دا بـەڵام فاصـۆلیا هۆکـارێکی گرنگە بۆ ڕێگرتن لەو بەرزبوونەوەیە.

٣-مادەی المولبینسیۆم تێدایە کە ئەبێتە هۆی لابردنی ژەهری کبریت لە لەشدا.

٤-یەك کوپ فاصۆلیا کوڵاو ٠,١٧٧٪ مادەی الموبینیسیۆم مان پێ ئەبەخشێت.

٥-کبرتیت مادەیەکە پارێزەر کە ئەکرێتە خواردنی هەڵگیراوەی ناو قوتوی شوشە هەنـدێك کـەس ئەیکـەن بـە حـساسیەت بـەڵام لـە ڕێگـای خـواردنی فاصـۆلیا ئـەم حـساسیەت کـەم ئەکاتەوە وە بۆ لێدانی دڵ و سەر ئێشە زۆر بەسوودە.

٦-فاصۆلیا مادەی ڕیشاڵی تێدایە کە زۆر دەتوێتەوە وە هەروەها هەندێك مادی ڕیشاڵی تری تێدایە کە بە ئاسانی ناتوێتەوە.

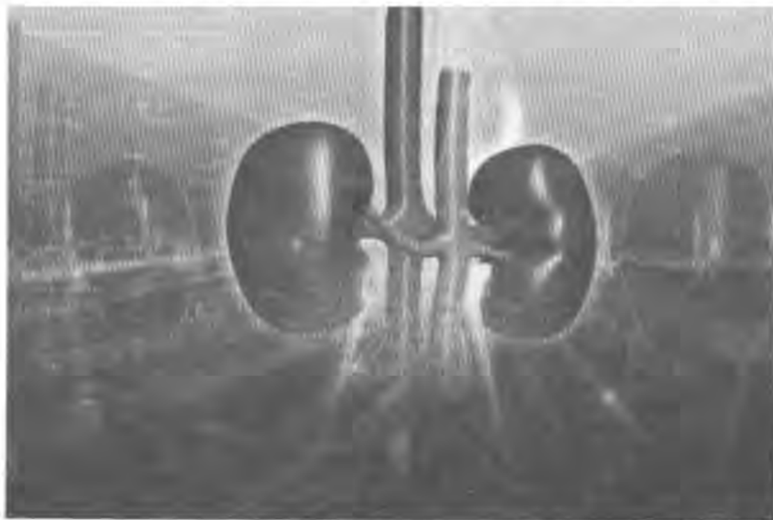
٧-یەك کوپ فاصۆلیای کوڵاو ٤٥,٣٪ پێویستی ڕۆژانەی مادە ڕیشاڵەییەکان مان ئەداتێ تەنها هۆکار نییە بۆ ئازاری ناو سکمان بەڵکو زۆر بەسوودە بۆ دابەزینی چەوری ناو سکمان. وە یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات لەکاتی هەرس کردنی خواردن دا.

٨-مادە ڕیشاڵییەکان کە زۆر ئەتوێتەوە یارمەتی مرۆڤ ئەدات لە هەرس کردن دا ئەویش بە زیادکردنی مادەی زەرد.

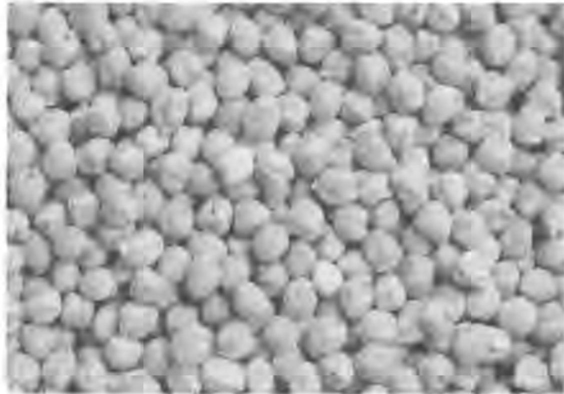
٩-مادەە ڕیشاڵییەکان کە زۆر ناتوێنەوە یارمەتی دەرە لە کەم کردنەوە ئەگەری تووش بوون بە جەڵدەی دڵ.

١٠-فاصۆلیا دەوڵەمەندە بە مادەی ئاسن . بۆیە ووزەیەکی باش بە لەش ئەدات بە ڕێژەیەکی کەم کەلۆری تێدایە و چەوری تێدانییە وە هەروەها یارمەتی دەدات بۆ هاوسەنگ کردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن دا.

١١-ئەم جۆرە فاصۆلییایە ووزەی پێویست دەبەخشێت بە گورچیلە.



نۆك



نـۆك (نـۆكی پانكـەی بـازلا هندی رسسی پامكەی. بنغال، گە نمەشـامی كـابولی). زۆر جۆرەكانی نۆك یارمەتی دەرن لە دابەزانـدنی كێش دەزانـین یـەك كـوپ نـۆك ٥٠٪ مـادە ریـشاڵییەكان پێویـست ئەداتێ كە ئەمەش پێویستی لەشی رۆژانەیە. مادە ریشاڵیەكان یارمەتی دەرن لە نەهێشتنی بەرزبوونـەوەی شـەكر. بـۆ یەكەم جار نۆك لە ناوچە كوردنشینەكان دۆزرایەوە وە دوای لـە هنـد و پاكـستان و دەریـای سپی ناوەڕاست.

سوودە تەندروستییەكانی نۆك:

١-ئەو كەسانەی كە شەكرەیان هەیە ئەبێت نۆك زۆر بخۆن چونكە یارمـەتی دەرێكـی باشـە بۆ دابەزینی شەكرە هاوسەنگی شەكر لە خوێن دا ڕادەگرێت.

٢-خواردنی نۆك یارمەتی كشانی كۆلۆن ئەدات تۆزێك لە قەبارەی خۆی هەروەها یەرمەتی دەرە لە كەم كردنەوەی شێر پە نجەی كۆلۆن.

٣-بەخواردنی كوپێك نـۆك یارمـەتی ٥٠٪ مـادە ڕیـشاڵییەكان دەدات لـە لەشـدا خـۆراكێكی باشە بۆ ماوەیەك ووزە (هێز) ئەدات بە لەش هەست بە برسێتی ناكات.

٤- پرۆتین: نۆك سەرچاوەیەكی باشە بۆ منغنیز و فولیـك و ئاسـن و مغنـسیۆم و مـس ترشـی فولیكی تێدایە.

٥-یارمەتی كەم كردنەوەی نەخۆشیەكانی دڵ ئەدات وە نەخۆشی دەمارەكانی دڵ . یارمـەتی كـەم كردنـەوەی نەخۆشـییەكانی دڵ دەدات و وە نەهێـشتنی نەخۆشـی دەمارەكـانی دڵ وە دابـەزینی كۆلیـسترۆلی خـراپ و وە كۆلیـسترۆلی خـراپ و كۆلیـسترۆلی بـاش هاوسـەنگ

ڕادەگرێت لە لەشدا.

٦-بۆ ئافرەتان. تۆك مادەی کیماوی تێدایە پێی دەوترێت صابونین کە ئەمەش ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی شێر پەنجەی مەمك لە لەشدا.

٧-مادەی ئاسنی زۆر تێدایە کە یارمەتی ئافرەت ئەدات لەکاتی دووگیانی دا هەروەها لە شیریشدا.

٨-بەهۆی بوونی مادە ڕیشاڵییەکان زۆرە لە تۆکدا یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات.

٩-منغنیز. تۆك مادەیەکی باشی منغنیزی تێدایە یارمەتی ڕشتنی الانزیمی ئەدات لە لەشدا.

١٠-یارمەتی ئەدات لە قەبزی دا.

١١-مادەیەکی زۆر کالسیۆم تێدایە.

١٢-مادەی (molybendum) یارمەتی دەدات بۆ لابردنی مادە ژەهرییەکانی لەش و وە بۆ کەم کردنەوەی خێرایی لێدانی دڵ.

١٣-تۆك ڕێژەیەکی زۆر مادە ڕیشاڵییەکانی تێدایە لە دوای خواردنی نان ڕێژەی شەکر لە لەشدا بەرز دەبێتەوە، بەڵام تۆك هۆکارێکی گرنگە بۆ نەهێشتنی ئەو ڕێژەی بەرزبوونەوەی شەکرە لە خوێن دا. تۆك هەڵبژاردەیەکی باشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

پێکهاتەی تۆك لە ١٠٠ گرام:

ترشافۆلۆم: ٦٦ ملگ

ئاسن: ١,٨ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٢٣

فیتامین B٦: ٠,١٤ ملگ

مادە ڕیشاڵییەکانی: ٦,٧ گم

میوەی کیوی



تەندروست نیە بە تەنها بەڵکو زۆریش بەتامە لە ڕاستیدا ئەم میوەیە چینییە. ناوە ڕاستییەکەی تری ڕێوی صینی یە (جۆیسس بێری) پێ ئەوترێت ناوەکەی گۆڕاوە بۆ کێوی بە هۆی بازرگانی کردنەوە ناوەکەی گۆڕاوە. ئەم ڕووەکە بە دارەوەیە وەکو زۆربەی میوەکانی تر.

سووده تەندروستییەکانی میوەی کیوی:

١-ئەم میوەیە مادەی بەکتین تێدایە . کە ئەمەش چەوری کۆلیسترۆڵ کەم ئەکاتەوە.

٢-هەروەها یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی شێر پە نجەی جگەر .

٣-خواردنی کیوی یارمەتی کەم کردنەوەی شێر پە نجەی پێست ئەدات.

٤-بەهۆی ئەو ترشیەی کە تێدایە پزیشکە چینییەکان بڕوایان وایە کە ئەبێتە هۆی کەم کردنەوەی گیرانی بۆرییەکانی خوێن.

٥-دژە ئۆکسیدە بەهۆی ئەو ترشیەوە.

٦-بەهۆی مادەی لوتین کە تێدایە یارمەتی کەم کردنەوەی شێر پە نجەی بروستات و سی ئەدات.

٧-کیوی لەش ئە پارێزێت لە فترات کە لەخواردنی جگەرە توشی مرۆڤ ئەبێت کە ئەبێتە هۆی شێر پە نجە.

٨-ماددەیەکی چەوری خۆراکە ڕیشاڵییەکانی تێدایە باشە بۆ هەرس کردنی خواردن لە گەدەدا. ڕێگری دەکات لە نەخۆشی شێر پە نجە و وە دژی قۆڵۆن دەوەستێت.

٩-دەوڵەمەندە کیمۆ بە phytochemicalsixanthopylis کە ئەمەش ڕێگری ئەکات لە کوێربوون.

١٠-کیوی دەوڵەمەندە بەمادەی بیتاکارۆتین کە دژە ئۆکسیدە لە لەشدا هەروەها ڤیتامین C,E تێدایە ئەویش یارمەتی دەرە بۆ ئەوەی کۆلیسترۆڵی باش بەرزبکاتەوە لە لەشدا.

١١-کیوی مادەی مەگنسیۆم تێدایە بە ڕێژەی ٪D٧٦ کە ئەمەش یارمەتی مرۆڤ دەدات لە کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی

هەوکردنی دڵ .

١٢-مرۆڤ دەپارێزێت لە ڕەبۆ.

١٣-یارمەتی منداڵ ئەدات لە ئەگەری سك چوون زەردبوون.

١٤-لە نیوزیلاندا بڕوا وایە کە یارمەتی دەرە لە کەم کردنەوەی خەمۆکی لە مرۆڤدا .

١٥-ڕێژەیەکی زۆری ترشەلۆکی ئەمینۆ ئەمەش بۆ ئەو کەسانەی کە یاری لەش جوانی دەکەن وو وە زیادکردنی ماسولکەکانی لەشی مرۆڤ پێویستە .

١٦-یارمەتی دەدات بۆ تەندروستی باش و ڤیتامین لە لەشدا وە دژە (oxidant) ە

١٧-شەکرێکی تەندروست و سروشتی (ئەلحول) لەناو مێوی دا هەیە. کە ئەمەش کاریگەری باشی هەیە لە پاك کردنەوەی نەخۆشی شەکرە.

پێکهاتەی میوەی کیوی لە ١٠٠ گرام:

کۆلسترۆڵ:	٠ ملگ
کالسیۆم:	٢٦ ملگ
پرۆتین:	٠،٩٩ ز
الگاقە:	٦١
فۆسفۆر:	٤٠ ملگ
ئاسن:	٠,٤١ ملگ
پۆتاسیۆم:	٣٣٢ ملگ
کاربۆهیدرات:	١٤،٨٨ ز
مەگنیسیۆم:	٣٠ ملگ
سۆدیۆم:	٥ ملگ
النیاسین:	٠,٥٠٠ ملگ
الریبوفلافین:	٠,٠٥٠ ملگ
الپیامین:	٠,٠٢٠ ملگ

چەوریە بەسودەکان(چەوری): ٠,٤٤ ملگ

مادە ڕیشاڵیەکان: ٣،٤ ز

فیتامین C:	٧٥,٠ ملگ
فیتامین A:	١٧٥ وحدە دولیە
المیاە:	٨٣،٠٥

سیر



سیر دەرمانی سەرما بردنە / دەرمانی شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و هەوکردنەکان و لاوازی سێکسی یە ، لێرەدا چاوێك دەخشێنین بە سوودەکانی سیر کە بەخواردنی بەسەرمان دێت. سیر لەسەردەمانێکی زۆر کۆنەوە سوودی لێ وەرگیراوە بۆ تەندروستی، وە لێرەدا ئاماژەی جۆراوجۆری پێکراوە لەسەر چاوەکانی (هەڵکەنراوی سەر دیوار) کە میسریە کۆنەکان نوسیویانە کە گرنگی سیر دەردەخەن وەکو ئامرازێك بۆ گەشە پێدانی هێز و بەرگری. لە قەبری (توت عنخ ئامون) دا لە شانی ئاڵتوون سیر دۆزراوەتەوە کە بەکاریان هێناوە بۆ دژایەتی کردن و (تووش بوون بە نەخۆشی) – سەر ئێشە و مشە خۆرەکانی کۆڵۆن و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و هەڵئاوسان و کیس کردنی پیس.

سوودە تەندروستییەکانی سیر :

١-سەرماخواردن(سەرما بردن) :. سیر بۆ زۆر نەخۆشی بەکاردێت بە تایبەت بۆ سەرما وە بەکارهێنانی سیر رەنگە سەرەتا ببێتە هۆی (هەنسککردن) بۆیە زۆر خەڵك مێخەك یان بابەتێکی دیکەی لەگەڵ دا بەکاردێنن بۆ رزگاربوون لەو بۆنە.

چۆن ڤاژە سیر یارمەتی دەرە؟ یارمەتی کۆئەندامی بەرگری دەدات؟ وە رێ بە کاری بەرگری دەدات کە گۆڕمێکی گەورە بەدەست بێنێ وە هەروەها یارمەتی پاراستنی ئاستی کەرەستەی دژە ئۆکسید دەدات لە رژێمەکەماندا.

٢-نەخۆشیەکانی دڵ/ کۆمەڵێك هۆکار هەن کە دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ، لێرەدا کۆمەڵێك سوود لە سیر دەخەینە روو کە رێگرە و چارەسەرە، بەڵام چۆن یارمەتی دڵمان دەدات لە پلەی یەکەمدا یارمەتیمان دەدات بۆ کەم کردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن

لەبەر ئەوەی HDL زیاد دەکات واتە کۆلیسترۆلی باشمان دەداتێ و ڕێگرە لە LDL (کۆلیسترۆلی خراپ) ئەمەش مەترسی پێك هێنانی نیشتوەکان لە خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوە، قاشێك سیر لە یەك ڕۆژدا بە ڕێژەی ٪٩ کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێ وە هەروەها خوێنبەری الابهر دەپارێزێت ، خۆراك ، هۆکاری ژینگەیی ، وەکو جگەرە کێشان کە لەوانەیە ببێتە هۆی زیان لە خوێنبەر، سیر یارمەتی دەدات بۆ ڕەق نەبوونی وە بەکارهێنانی ڕێك و پێکی سیر دەمان پارێزێت لە پیربوونی زوو وەخت.

٣-کاریگەری سیر لەسەر شێرپە نجە: ئێمە پێویستمان بە یاسایەکی تەندروستی هەیە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی شێرپە نجە/ ئێمە بە دڵنیاییەوە دەزانین کە سیر پاڵ پشت و یارمەتی ئەم یاسایە دەدات ، وە بە دڵنیاییەوە سیر توانایەکی هەیە بۆ ڕێگری کردن لە پێك هاتنی خانەکانی شێرپە نجە کە ڕێگرە لە پێك هاتنی کەرستەکان و گەشەی خانەی شێر پە نجەیی، سیر بە شێوەیەکی تایبەت بە سوودە لە بەرگری کردن لە شێرپە نجەی سورێنچك و مەمك و گەدە و پرۆستات و شێرچە نجەی میزڵدان،



یارمەتی کەم کردنەوەی وەرەم (کیس) دەدات، ناهێڵێ گەورە بێت.

لە توێژینەوەکانی شێرچە نجەی مەمکدا دەرکەوتووە کە سیر ڕێگرە لە گەشەی پێك هاتەکانی شێرپە نجەی پەیوەندیدار بە خانەکانی شێرپە نجەی مەمك.

٤-بەرزی پەستانی خوێن/ سوودێکی دیکەی سیر بۆ دڵ توانایەتی بۆ ڕێگرتن لە پەستانی خوێن جارێکی دیکە ، ئەو مادە کیمیاییە کە لە سیردا بوونی هەیە ناوی (ajoene) یە خوێن کەم دەکات و ڕێگرە لە توش بوون بە جەڵتەکان. لەو شوێنانەی کە سیر دەخورێت

ئەوە تێبینی دەکرێت کە هەمیشە بە کەمی ڕووداوی بەرزی پەستانی خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ ڕوودەدات.

لەگەڵ ئەوەشدا کە سیر سوودی تەندروستی زۆری بۆ دڵ هەیە بەڵام چینیەکان سیر یان بەکارهێناوە لە گژوگیای چینی بۆ چەند سەدەیەك لە چارەسەری لێشاوی سنگ و توونـد بوون و لێدانەکانی سووڕی خوێن.

٥-دژایەتی کردن/ وەك ئاشکرایە کە سیر دژە بەکتریایە کاتێك ڕووبەڕووی خانەی بەکتریایی دەبێتەوە لە دۆخەکانی دیکەدا سیر وەکو پاکژکەرەوەیە.

وە سیر لە جەنگی جیهانی دووەمدا بەکارهێنراوە وەکو چارەسەر بۆ برینی سەربازەکان لە جەنگدا، بۆ تیفۆئیدو کولێرا، تەنها ئەوە نییە میکرۆب لەناوبەرێت بەڵکو دژی ڤایرۆس و کەڕوو قارچکەکانە و دژی مشەخۆرەکانی کۆڵۆن چالاکە، لە پاڵ ئەوەی کە سیر گرنگە و ناسراوە ئەشێ دابنرێت وەك تەنها مادەیەك کە دژە زیندەییەکانە لە ڕووبەڕو بونەوەی دوژمنەکانی .

٦-لاوازی سێکسی/ سیر یارمەتیدەرە لە لاوازی سێکسی ، ئێمە دەزانین کە سیر یارمەتیدەرە لە سوڕی خوێن و خوێن هێنەر و خوێنبەرەکان – لە کاتی یارمەتیدانی لە جەردانی ئەنزیم – ناو دەبرێت بە نیتریك- سینسییز – ئۆکسید – (ئۆکسید)) لێرەدا کۆمەڵێك پێك هاتە لە سیر یارمەتی دەرە لە بەرهەم هێنانی ئەم ئەنزیمە لەو خەڵکانەی کە دەناڵێنن بە دەست کەمیی توانای سێکسیەوە.

٧-سکپڕی/ ئافرەت دەتوانێت سود لە سیر وەربگرێت لە ماوەی سکپڕیەکەیدا تەواوکاریەکانی سیر یارمەتی زیادکردنی کێشی و شیردەدات لەگەڵ زیادبونی ترسی کەم کردنەوەی کێش لە کاتی لە دایك بوون. وە کەم کردنەوەی هۆکارە مەترسی دارەکانی دیکە لە کاتی لە دایك بوندا، وەکو ژەهراوی بوونی سکپڕی ، ئەمەش پەیوەندی هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە.

لێرەدا سودێکی تر هەیە لە سیردا وەکو بەهێزکردنی زاکیرە و خوێندن و فێربوون لە ئیش دا وە سیر یارمەتی لەناوبردنی ژەهراوی بونی لەش دەدات لە کاتی زیادکردنی ئاستی مادەی دژە ئۆکسید ، وە کەم کردنەوەی دروست کردنی پێك هاتە ژەهرییەکان.

وە بەم شێوەیە دەبینین کە سیر لە زۆر بواردا بەکاردەهێنرێت ، بەڵام چی بکەین بۆ پاراستنی تەندروستیمان؟ ئەگەر کەسێك ویستی یەکەم دەبێ هەستێت بە لێکۆڵینەوە لە گۆڕانکارییەکان کە بەسەر شێوازی ژیانماندا هاتووە کە پەیوەندی بە تەندروستیمانەوە هەیە پێویستە ئاگاداری پزیشك بکەینەوە لە کاتی بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لە سیر چونکە دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن وە بە تایبەت لە کاتی ئە نجام دانی نەشتەرگەری ، وە لێرەدا سیر کاریگەری دەکاتە سەر نەشتەرگەرییەکە، دوای دڵنیابوون لە سەلامەتی ئەوسا سیر بەکاربهێنە، چۆن دەتوانیت سوودێکی گەورە لە سیر بەدەست بهێنی؟ بە زیادکردنی بۆ خۆراکمان لە سەرەتادا بە پێی خواردنەکە ، وە لەکاتی قاشکردنی یاخود کەرت کردنی دەبێ زوو بە زوو بەکاری بهێنین بۆ لێنان بۆ ئەوەی مادە سوود بە خشەکانی لە دەستمان نەچێ لە کاتی بەکارهێنانی سیر لە سەرەتاوە دەبێتە هۆی تیاچونی مادەی کبریت کە لە سیر دا هەیە (وە کبریت یەکێکە لە مادە بە سوودەکان) بۆیە لە کۆتاییدا سیر ئامادە بکە بۆ بەدەست هێنانی گەورەترین سوود. سیر بە سودە چ بە کاڵی چ بە لێنان بێت بەڵام زۆر خەڵك وای بەباش دەزانن کە بەکاری بهێنن لەگەڵ خواردنێکی دیکەدا بۆ دورکەوتنەوە لە تام و بۆنە ناخۆشەکەی.

ئەو بڕە گونجاوە چەندە بۆ بەکارهێنانی سیر؟ ئەگەر تۆ سیری تازە زیاد دەکەی بۆ خواردنەکەت سەرەتا بە کەمی لەبەر ئەوەی زۆر لە سیر ڕەنگە ببێتە هۆی لاوازی و خاڵی کردنەوەی گەدە، ڕەنگە بەکارهێنانی بڕێکی کەمی سیر زۆر سودی تەندروستی گەورەی هەبێت، زیادکردنی سیر بۆ خواردنەکان لە باتی زیادکردنی بەهارات نییە بۆ خواردنەکان تەنها، بەڵکو هەستێکی باشت لا دروست ئەبێت کە هەست دەکەی تۆ شتێکی باشت بۆ خۆت کردووە.

پێکهاتەی سیر لە ١٠٠ گرام:

ئاسن: ١,٤ ملگ

کیلۆ کالۆری: ١٣٨

ڤیتامین C: ١٤ مگ

سەلکی کەرەوز



سە لکی کەرەوز ناسراو بووە لەلایەن نەغریقییەکانەوە لە ماوەی ٢٥٠٠ ساڵدا، لە شیکردنەوەی سەلکی کەرەوز دەرکەوت کە خاوەنی ڤیتامین A، B، ج، وە کانزاکان وەکو/ئاسن و یۆد و مس، مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و فۆسفۆر و وە ڕەگەزی کیمیای هێورکەرەوە .

سەلکی کەرەوز بۆ هەموو کەسێك گونجاوە کە خاوەن تەندروستییەکی باش بێت و وە بە نەکوڵاویش دەخورێت، وە بە هاڕاویش دەخورێت وە بە ناسکی، یان نەجویرێت بە ددان بەڵام ڕێگە نادرێت بەو کەسانەی کە کۆڵۆنیان لاوازە و نەو کەسانەی کە توانای هەرس کردنیان قورسە کە بیخۆن.

پێشنیار دەکرێت بۆ نەوانەی کە توش بوون بە قەڵەوی و شەکرە و هەوکردنی جومگەکان و ڕۆماتیزم و هەوکردنی گورچیلەیی کە بیخۆن، وە هەروەها وەکو بەهێزکەرێکی گشتی بۆ خانەکانی لەش و نەرم کەرەوە و پاککەرەوەی بۆری میز و خوێنە، وە دژی خراپ هەرس کردن و قەڵەوییە.

سووده تەندروستییەکانی ((سەلکی کەرەوز)):

١-بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆلی LDL ڕەنگە ڕەگەزێك بێت لە ڕەگەزە گرنگەکان ، کە کۆدەبێتەوە لە دیواری ناوەوەی خوێن بەرەکان، کە دەبێتە هۆی نەرم و نیانی خوێن بەرە تەسکەکان.

٢-کەم بوونەوەی کۆلیسترۆڵ HDL کۆلیسترۆڵ دووردەخاتەوە لە خوێن بەرەکان و

گەڕانەوەی بۆ جگەر ، دەبێتە هۆی تێ پەڕاندنی لە لەشدا.

٣-بۆ چارەسەری بەرزی چەوری سیانی: لێرەدا کۆمەڵێك چەوری کە دەبنە هۆی قەڵەوی و کەمبوونەوەی چالاکی جەستەی و جگەرەکێشان، بەکارهێنانی مادەی کحولی.
٤-لە کاتێکدا کۆلیسترۆڵ (چەوری) لە خوێندا کۆدەبێتەوە ئەبێتە هۆی کەم بونەوەی چالاکی دڵ، و کەم بوونەوەی تێ ڕژانی خوێن بۆ دڵ، وە هەندێك هۆکاری زۆر کە بەشدارن لە توش بوون بە نەخۆشی دڵ وەکو تەمەن و جنس و ڕەگەز و مێژووی خێزانی و جگەرەکێشان ، بەرزی کۆلیسترۆڵ، بەرزی پەستانی خوێن و شەکرە و قەڵەوی بۆ کەم کردنەوەی مەترسی بۆ توش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، یاخود ئەگەر تۆ دوچاری نەخۆشی دڵ هاتوی وە حەزت لێیە لە گۆڕینی ڕژێمی خۆراکیت تایبەت بە تۆ لە زۆربەی کات دا ئامۆژگاری دەکرێ ی لەلایەن چاودێران و پێشکەوتوانی تەندروستی بەکارهێنانی سەلکی کەرەوز کە ئەنجامی ئیجابی گەورەی دەبێت لەسەر تەندروستیت.

پێکهاتەی سلکی کەرەوز لە ١٠٠ گرام:
کیلۆ کالۆری ١٤
کاربۆهیدرات: ٦ گرام
مادە ڕیشاڵیەکان: ١،٣٤ ز

قاوه



مێژووی قاوه ئەگەڕێتەوە بۆ پایتەختی ئەسیوبیا کە ناوی addis abiba ئەو ناوچەیە کافـە یـان کەیفـە وە بـە هۆڵەنـدی پـێ ئـەڵێن کـۆفی ئێمـە نـازانین کـۆفی لـە نـاوی ئەم ناوچەیەوە هاتووە یان نا وە لای کـورد و عـەرەب زۆرێـك لە ناوچەکان بە قاوە ناسراوە و جاران بەکارهاتووە بۆ شەراب پێش ئەوەی ناوی قاوەی لێ بنرێ بۆیە لای ئەورووپییەکان بە کۆفی ناسرا.

لە وڵاتە عەرەبییەکان ناسراوە بە omaval shadhili ،

ئەم دەرمانە بەهێزە توانی خۆی بخاتەوە ناو خەڵك.

لێرەشدا چەند شتێك هەیە لەسەر قـاوە پێویستە بیـزانین چـەند بەشێکی گـەورە هەیـە لەسـەر سـوودەکانی قـورمی مەترسـییەکانی گـەورەترین بـەش بـۆ کـۆفی خواردنـەوە سەرزەنـشتییەکە چـەند بـەرزی دژە ئۆکـسید ئـەم هۆکـاری ئەوەیـە کـە نوسـراوە بـۆ کـەم کردنـەوەی مەترسـییەکانی شـێرپەنجەکان. شـێرپەنجەی مـەمك، شـێرپەنجەی کۆڵـۆن زۆرترین بەشیشی لەسەر شێرپەنجەی پرۆستات، ئەم هـەموو شێوازە کاریگـەری هەیـە لـە مەترسییەکانی ئەم نەخۆشییە ترسناکانە هەروەکو لە خوارەوە بە خاڵ بۆتان ئەژمێرین.

سووده تەندروستیەکانی قاوه:

١-حەوانەوەی تەنگە نەفەسی.

٢-حەوانەوەی سەرئیشە.

٣-پارێزگاری کردنی پۆشای.

٤-نزم کردنەوەی مەترسی لەسەر نەخۆشی شەکرە.

٥-کەمکردنەوەی مەترسیەکانی لەسەر مێشك.

٦-کەم کردنەوەی مەترسییەکان لەسەر هەوکردنی جگەر

یاخود زیانەکانی جگەر بۆ ئەو کەسانەی مودمینن بە مشروبات.

٧-بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی نەخۆشی جومگەکان

٨-بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی سەر دڵ و نەخۆشیەکانی چەوری دڵ.

٩-کەمکردنەوەی مەترسییەکانی بۆ سەر نەخۆشی لێدان یاخود سەکتەی دڵ و مێشك.

١٠-کەمکردنەوەی مەترسییەکانی بەردی گورچیلە.

١١-بەرز کردنەوەی وزە لە لەش دا.

١٢-دورانی مێژو کارەکانی.

١٣-باشکردنی کارەکانی مێشك.

١٤-باشکردنی وریاکەرەوەکان.

١٥-کەم کردنەوەی نەخۆشیەکانی شێر پە نجەی مێشك

١٦-کەم کردنەوەکانی شێر پە نجەی کۆلۆن.

١٧-کەم کردنەوەی شێر پە نجەی پرۆستات.

١٨-کەم کردنەوەی شێر پە نجەی سنگی ئافرەت.

شتێکی زۆر گرنگ و سەرسامە لیستێك بۆ کوپێکی بچکۆلەی ئاوێکی قاوەیی، زۆر خواردنی باش نیە چەند ئەو خواردنە باشیش بێت لەبەر ئەوە من ئاگاداریتانە ئەمەوە بۆ چەند خاڵێك ڕوونی ئەکەینەوە.

زیانەکانی زۆر خواردنی قاوە:

١-وشك بوونەوە

٢-ترس

٣-دڵەکزێ

٤-کەم شەکر لە خوێن دا

٥-هۆگربوونی

٦-کێشەکانی نەزۆکی

٧-قاوەی وردکراو بەکارهێنانی بە بێ بەکارهێنانی فلتەر نەبێتە هۆی وردە وردە بەرزبوونەوەی چەوری خوێن.

٨-زۆر کەس کە قاوە بخۆن لە لەشیان دا بەهێواشی نەبێتە هۆی خواردنەوەی دوو کوپ یان زیاتر قاوە لە رۆژێك دا دەبێتە هۆی زیادکردنی مەترسی لەسەر دڵ و زیادکردنی نەخۆشیە چەورییەکانی دڵ.

گوێزی هندی

لێرەدا جیاوازی لە نێوان کرێمی گوێزی هیندی و شیری گوێزی هندی دا هەیە. یەکەم کرێمی گوێزی هندی لە بەشی ڕەقی گوێزی هندیەکەدایە ، وە ئەم کرێمە بەکاردێت وەکو بەدیلێکی نایاب بۆ بەروبومەکانی ئەلبان و وەهەندێ شیرینی دیکە.

بەڵام شیر بە دەستی دێنی لە ڕێگەی زیادکردنی ئاو بۆ کرێمی گوێزی هندی، بۆ گەیشتن پێ ی بە شیرێکی بە تام و خاوەنی پێـک هاتـەی گونجاو پێویستە ٤ کوپ ئـاوی بـۆ زیـاد بکـەین بـۆ هەموو پارچەکانی گـوێزی هینـدی، دواتـر تێکـدانی تێکەڵەکـە لـە ڕێگـەی



بەکارهێنانی شیری پاڵاوتەی پاك بەس بە تەنها بە کردنەوەی گوێزە هندیەکە پێویستە لە سەلاجە هەڵبگیرێت لەبەر ئەوەی ناکرێـت لـە دوای یـەك هەفتـە بەکاربرێتـەوە، نـابێ شیری گوێزی هندی ببەسترێت لە فریزەردا. لێرەدا کۆمـەڵێکی زۆر لـە کارگـەکان هەڵدەسـتن بە دروست کردنی بەروبومەکانی گوێزی هندی بۆیە پێویستە باش بگەڕێین بۆ جـۆراو جـۆری نیشانەی بازرگانیەکانی و ئەوەش هەڵبژێرین کە دەگونجێت لەگەڵ پێداویستییەکا نمان.

سووده تەندروستییەکانی گوێزی هندی:

١-گوێزی هندی ڤایرۆس ی ئەنفۆنزا لەناو دەبات و سورێژە و هەوکردنی جگەر C ،نایدز لەناو دەبات و کۆمەڵێ نەخۆشی دیکە.

٢-بەکتریای قورحە و هەوکردنی گەروو و هەوکردنی بۆریەکانی میز و نەخۆشیەکانی پوك و خوران و پوکانی ددان و هەوکرنی هەناسەدان ، سیل و نەخۆشیەکانی دیکە.

٣-قارچکەکان لەناو دەبات و ترشاو (هەڵاتوو) کە دەبێتە خۆی ناساغی هێلکەدانەکان ، زیپکە و زیپکەی ناو دەم و هەندێك نەخۆشی دیکە.

٤-راونان و کوشتنی کرمی شریتی ئەسپێ و مشە خۆرەکانی دیکە.

٥-زیادکردنی سەرچاوەی وزەی خۆراك .

٦-یارمەتیدەرە بۆ زیادکردنی ووزە و توانای هەڵگرتن، وە باشترکردنی چالاکی جەستەیی و وەرزشی.

٧-هەرس کردن چاکتر دەکات.

وە مژینی مادە خۆراکیەکانی دیکەی وەکو ڤیتامینەکان و کانزا و ترشەکانی ئەمینی.

٨-چاککردنی دەردانی ئەنسۆلین و بەکارهێنانی شەکر لە خوێندا.

٩-کەم کردنەوەی پەستانی سەر رێك خەری پەنکریاس و لەش.

١٠-کەم کردنەوەی ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان بە هەوکردنی پەنکریاسەوە هەیە.

١١-یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکان و کەم کردنی مەترسییەکانی تەندروستی کە پەیوەندیدارە بە نەخۆشی شەکرەوە.

١٢-کەم کردنەوەی کێشە پەیوەندیدارەکانی پەیوەست بە مژین.

١٣-چاکترکردنی مژینی کالسیۆم و مەگنسیۆم و پالپشتی بەرەو پێشبردنی ئێسك و بەهێزکردنی ددانەکان.

١٤-یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن لە بونی ئێسکەکان.

١٥-یارمەتیدەرە بۆ کەم کردنەوەی نەخۆشی زراو.

١٦-کەم کردنەوەی هۆکارەکانی توش بوون بە نەخۆشی کۆڵۆن.

١٧-چاککردنی ئەرکی هەرس لە گەدەدا.

١٨- کەم کردنەوەی ئازار.

١٩-کەم کردنەوەی هەوکردن.

٢٠-یارمەتی کۆئەندامی بەرگری دەدات..

٢١-لەش دەپارێزێت لە شێرپەنجەی مەمك و کۆلۆن و جۆرەکانی تری شێرپەنجە.

٢٢-ئەگەر هاتو دڵ ناساغ بوو ئەوا یارمەتی باشتر کردنی ڕێژەی کۆلیسترۆل دەدات وە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ.

٢٣-یارمەتی دەدات لە ڕێگری کردن لە نەخۆشیەکانی پوك و لەناو چونی ددانەکان.

٢٤-لە باتی دژە ئۆکسیدەکان کاردەکات بۆ پاراستن.

٢٥-یارمەتی پاراستنی لەش دەدات لەو ڕەگە ئازادە زیان بەخشانەی کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی.

٢٦-یارمەتی پارێزگاری کردن دەدات لە دژی نەخۆشییەکانی گورچیلە و هەوکردنی میزڵدان.

٢٧-تواندنەوەی بەردی گورچیلەکان.

٢٨-یارمەتی دەرە لە ڕێگەگرتن لە نەخۆشیەکانی جگەر.

٢٩-کەمتر تا ووزەی گەرمی تیادایە لە چاو چەورییەکانی تر.

٣٠-یارمەتی فەرمانی ڕژێنی دەرەقی دەدات.

٣١-یارمەتی لەدەست دانی کێشی زیادەی لەش دەدات لە ڕێگەی زیادبوونی ڕێژەی الایض.

٣٢-لە لایەن لەشەوە بەکاردەهێنرێت بۆ بەرهەم هێنانی ووزە وە خەزن کردنی لە شێوەی چەوری لەش وەکو چەوری کەرەستەی خۆراکی تر.

٣٣-کەمکردنەوەی هۆکاری پەیوەندی دار بە نەخۆشیەکانی.

٣٤-یارمەتی هاوسەنگکردنی کیمیایی سروشتی مرۆیی دەدات.

٣٥-یارمەتی کەم کردنەوەی وشکی پێست و کەرێشك دەدات.

٣٦-زیادکردن و جوانکردنی تەندروستی قژ و پێست.

٣٧-زیادکردنی پاراستن لە ئەو نیشانانەی کە لە تیشکی سەروبنەوشەی هەیە لە خۆردا.

٣٨-یارمەتی ئەدات بۆ زاڵ بوون بەسەر کرێش دا.

٣٩-لە کاتی گەرم کردنی بۆ پلەی ئاسایی لە لێنان زیانی نیە وەکو زەیتە رووەکییەکانی تر.

٤٠- پاشماوەی زیانبەخش جێ ناهێڵێ.

٤١-لێدانی دڵ ئارام دەکاتەوە.

٤٢- پێستی لەش دەپارێزێت لە توشبوون بە کاریگەری ماددەی کیمیاوی.

٤٣-لە کاتی توشبوونی ماسوولکەکان بە برین یارمەتی دەدات بە خێرایی یەك بگرێتەوە.

٤٤-خوێنبەرەکان دەپارێزێت لە رەقبوون، کە ئەوەش دەبێتە چارەسەری نەخۆشی دڵ. ٤٥-گوێزی هندی خۆی وەك میوەیەك هیچ مەترسیەکی نیە لەسەر تەندروستی.

٤٦-سوود وەرگرتن لە چەوری و ترشیە بنچینەیەکان زیاد دەکات و دەیان پارێزێت. ٤٧-کاریگەریەکانی هیلاکی درێژخایەن کەم دەکاتەوە.

٤٨-کاریگەریەکانی گەورەبوونی پرۆستات کەم دەکاتەوە.

٤٩-جەستە دەپارێزێت لە قەڵەوی و زیادبوونی کێش.

٥٠-کاریگەریەکانی پەیوەندیدار بە ئەگزیما و هەوکردنی پێست کەم دەکاتەوە.

٥١-رێگە نادات بە دەرکەوتنی چرچی پێستی دەموچاو، و پەڵەی تەمەن درێژی.

ئاوی گوێزی هندی

١-خواردنی ئاوی گوێزی هندی یارمەتی پاراستنی ساردی لەش دەدات و هەورەها یارمەتی دەرە لە پاراستنی پلەی گەرمی لەشی ئاسایی.

٢-ئاسانکردنی گواستنەوەی چالاکی مادە خۆراکیەکان و ئۆکسجین بۆ خانەکان.

٣-خواردنی ئاوی گوێزی هندی دڵەراوکێ ناهێڵێت و بەکاردێت لە رێگەی دەمەوە و دەبێتە هۆی گەرانەوەی هیدراتی لەش، وە لەش پڕ دەکات بە شلەمەنی کە لەماوەی وەرزشکردندا لەش لەدەستی داوە بە شێوەیەکی سروشتی

٤هەروەها یارمەتی دەدات بۆ زیادکردنی کرداری الایض لە لەشدا.

٥- پاڵی بەهێز دەبەخشێت بە کۆئەندامی بەرگری و توانای لەش بەهێز دەکات بۆ لەناوبردنی ژەهراوی بون و بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی.

٦-ئاوی گوێزی هندی / پاکژ کەرەوەیەکی چالاکە بۆ کۆئەندامی هەرس.
٧-بەسوودە بۆ نەخۆشی شەکرە و دەست دەگرێت بەسەر نەخۆشی شەکرەدا.
٨-ئایدز/ یارمەتی لەش دەدات بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڤایرۆسەکان کە دەبنە هۆی ئەنفلۆنزا و ئایدز.
٩-هاوسەنگی پلەی ترشی گەرەنتی دەکات وە مەترسی لە توش بوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە.
١٠-وە هەروەها بەسوودە لە چارەسەری بەردی گورچیلە و بۆری میز.

رۆنی گوێزی هندی

١-قژ/ رۆنی گوێزی هندی یەکێك لە باشترین خواردنی تەندروستی بۆ قژ یارمەتیدەرە بۆ گەشەی قژی تەندروست و دەم و چاوێکی بێگەرد، زەیتی گوێزی هندی ، هەڵسونی سروشتی(ئاسایی) سەر بە رۆنی گوێزی هندی، سەرت وا لێدەکات بەتاڵ بێتەوە لە رشك و ئەسپێ و کرێش ، رشکی سپی، وە ئەگەر بنی سەرت ووشکە، ئەتوانیت رۆنی گوێزی هندی بەکاربێنی لە ناوچەیەکی فراوان لە قژت بۆ پارێزگاری کردن لێی، وە ئەرم کەرەوەیەکی نایابە وە یارمەتی دەدات بۆ قژێکی لەناوچووی وە هەروەها بە دەست هێنانی پرۆتینی بنچینەیی کە پێویستە بۆ خۆراکی قژی لەناوچوو.

هەروەها زەیتی گوێزی هندی بەکاردێت بۆ بەرهەم هێنانی نەرم کەرەوە جیاوازەکان وە هەندێ کرێم کە دژی کرێشی سەرن.

٢-بەکارهێنانی زەیتی گوێزی هندی بۆ رزگاربوون لە هیلاکی و ماندوو بوون دادەنرێت کە رۆنی گوێزی هندی هێورکەرەوەیەکی نایابە هەروەها بۆ لەناوبردنی دڵە راوکێ زۆر باشە لەکاتی هەڵسونی قژی سەر بە رۆنی گوێزی هندی بە شێوەیەکی نەرم، یارمەتی لابردنی ماندووبونی عەقلی (هۆشی) دەدات.

٣-بایەخ دان بە رووخسار/ زەیتی گوێزی هندی نایابە بۆ هەڵسوون و شێلانی دەم و چاو هەروەها نەرم کەرەوەیەکی چالاکە بۆ هەموو جۆرە پێستێك یەکێك لەوانە پێستی وشك.

سودەکانی زەیتی گوێزی هندی بە نیسبەت پێستەوە هاوشێوەی زەیتە کانزاییەکانە وە لەوانیش زۆرتر. وە کەمی لە زەیتەکانی دیکە نەوەیە، کە هیچ پاشماوەیەکی خراپی نیە لەسەر پێست، لەگەڵ بەکارهێنانی زەیتی گوێزی هندی چارەسەرێکی بەکارە بۆ نەهێشتنی ووشکی و هەڵقلیشانی پێست وە هەروەها چرچ و لۆچ و پیری دوا دەخات، کە نەبێتە هۆی عادەتێکی روون و دیار لە کاتی پێشکەوتنی تەمەن، هەروەها یارمەتیدەرە لە چارەسەری ئەو کێشە جۆراوجۆرانەی پێست وەکو/ سەدەف، هەوکردنی پێست و ئەگزیما و هەوکرنە پێستییەکانی دیکە.. هەروەها زەیتی گوێزی هندی رەگەزێکی بنچینەیی پێك دێنێ لەو بەرووبومانەی کە بایەخ دەدات بە لەش وەکو/ سابون- یان ئەو بەکارهێنراوانە یاخود کرێمەکان.. هتد. کە بەکاردەهێنرێت بۆ بایەخ دان بە دەم و چاو.

٤- پیربوونی زووەخت/ زەیتی گوێزی هندی یارمەتی ئەدات بۆ رێگری کردن لە پیربوونی زوو، وە نەخۆشیە شۆربوونەوەی چاو لەکاتی زوودا(زووەخت) بە هۆی تایبەت مەندیەکانی دژە ئۆکسید.

٥-نەخۆشیەکانی دڵ/ لێرەدا هەندێك بیروباوەڕی هەڵە هەیە سەبارەت بە زەیت لە نێوان زۆر خەڵك کە دەڵێن زەیتی گوێزی هندی باش نیە بۆ دڵ چونکە پێك هاتووە لە رێژەیەکی زۆر لە چەوری تێربوو، لەگەڵ ئەوەشدا زەیتی گوێزی هندی باشە بۆ دڵ بێجگە لەوەش کرداری چالاکی خواردن زیاد دەکات و خاوەنی نزیکەی لەسەدا ٪٥٠ لە ترشی لوریکە و یارمەتی دەرە لە بەرگری کردن لە کێشە جیاوازەکانی دڵ وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و چەوریە تێرەکان کە لە زەیتی گوێزی هندی بێ زیانن و هەروەها لەگەڵ زەیتە رووەکییەکانی تردا کە نابێتە هۆی زیادبوونی رێژەی LDL هەروەها دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی رێژەی رووداوی توشبوون لە خوێن بەرەکان یارمەتی دەرە لە خۆپاراستن لە رەقبونی خوێنبەرەکان.

٦-لە دەست دانی کێش زەیتی گوێزی هندی زۆر بەسودە بۆ دانانی سنورێك بۆ کێش ئەو خاوەنی زنجیرەیەکە لە ترشەکانی چەوری کورت و ناوەند کە یارمەتی دەرە بۆ لەناوبردنی زیادەی کێش هەروەها هەرس کردن ئاسان دەکات و هەروەها یارمەتی چالاکییەکانی رژێنی دەرەقی دەدات بێجگە لەوەش کرداری چالاکی خواردن زیاد دەکات لە رێگەی لابردنی

پەستان لەسەر پەنکریاس وە هەروەها ووزە بەخشێکی باش و یارمەتی زیادەی کێش دەدات لەگەڵ قەلەوی و لێرەدا ئەو خەڵکانەی کە لە ناوچە إستوانیەکان دەژین رۆنی گوێزی هندی دەخۆن و زەیتی لێنراو هەموو ڕۆژێك ، ئەوانە بە دەست چەوری و قەلەوی کێشی زیادە نانالێنن.

٧-هەوکردنی پەنکریاس :زەیتی گوێزی هندی بەسوودە بۆ چارەسەری هەوکردنی پەنکریاس.

٨-هەرس کردن بە کارهێنانی ناوەوەی گوێزی هندی لە پلەی یەکەمدا زەیتی ئامادەکراو زەیتی گوێزی هندی یارمەتی چاکردنی کۆئەندامی هەرس دەدات هەروەها بەرگری دەکات لە کێشەکانی گەدە و کێشە جیاوازەکانی هەرس کردن و پێویستە بۆ رێك کردنی کۆڵۆنی دماری و چەوریە تێرەکان کە زەیتی گوێزی هندیا هەیە و چەند تایبە تمەندیەکی هەیە لە دژایەتی کردنی میکرۆب.

٩- یارمەتی دەرە لە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ جۆرە جیاوازەکان لە بەکتریا و قارچکەکان و مشەخۆرەکان و هتد. کە سەلامەتی هەرس کردن دەگرێتە خۆ زەیتی گوێزی هندی یارمەتی مژینی مادەی خۆراك بەخشی تر دەدات وەك/ ڤیتامینەکان و مادەکان و ترشە ئەمینییەکان

٩/ بەرگری کردن/ زەیتی گوێزی هندی باشە بۆ رێك خستنی بەرگری ,کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات هەروەها چەوری و دژە میکرۆباتی تێدایە لەگەڵ ترشی لیۆریك، ترشی کابریك، بویلیك کە وا دادەنرێت دژە قارچکە و دژە میکرۆب و ڤایرۆسە لەشی مرۆڤ ترشی لۆریك دەگۆڕێت بۆ مونولورین کە یارمەتی هەلسوکەوت کردن لەگەڵ ڤایرۆس و بەکتریا و توش کەرەکانی نەخۆشی وەك/ ئەنفلونزا و ڤایرۆسی گەورەی خانەکان و ڤایرۆسی کەمی بەرگری مرۆیی دەدات.

وە یارمەتی بەرەنگاربوونەوەی بەکتریای زیان بەخشی وەك/ ستریا و هیلیکوباکتر بیلوری بر و توزوا زیان بەخشن وەك جیاردا مبلیە.

١٠-چارەسەر بوون کاتێك بەکاردەهێنرێت دژی نەخۆشی کە چینێکی کیمیایی دروست دەبێت لە دەوری ئەندامێکی لەشمان کە تووشی بووە بە توزی دەرەکی و لە هەوادا و بەکتریا

قارچکەکان و ڤایرۆسەکان بۆیە زەیتی گوێز پارێزگاری لەو ئەندامە دەکات زەیتی گوێزی هندی باشترین کاریگەری هەیە لەسەر پاشماوەکان بە هۆی کرداری چارەسەر لە ڕێگەی چاکسازی انسجەی لەناوچوو.

١١- هەوکردن، زەیتی گوێزی هیندی زۆر کاریگەرە دژی کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان دژە قارچکە دژە میکرۆبە دژە ڤایرۆسە هەروەها کاریگەرە لەسەر قارچکەکان و ترشاندن و بکوژی فایرۆسە لەگەڵ ئەنفلۆنزا و سوورێژە و هەوکردنی جگەر و نەخۆشی سارس هەروەها بکوژی بەکتریایە کە دەبێتە خۆی هەوکردنی قورگ و بۆری میزەڵدان و بۆری هەناسە هەروەها کاریگەرە لە دژی قارچکەکان و ترشەکان کە دەبنە هۆی نەخۆشی هێلکەدان.



١٢-جگەر/ بونی زنجیرەیەکی چەوری سیانی ناوەند وە ترشی چەوری یارمەتی دەدات بۆ پارێزگاری کردن لە نەخۆشیەکانی جگەر، کاتێك کە ئەم مادانە دەگۆڕێت بۆ ووزەی ئاسان کە بۆ جگەر دەڕوان هەروەها نەهێشتنی کۆبونەوەی چەوری.

٣-گورچیلەکان/ زەیتی گوێزی هیندی یارمەتی دەرە بۆ پارێزگاری کردن لە زیانەکانی ناو گورچیلە و بۆرییەکان هەروەها یارمەتی چارەسەری بەردی گورچیلە دەدات

٤-نەخۆشی شەکرە/ زەیتی گوێزی هیندی یارمەتی دەرە لە دەست گرتن بەسەر ئاستەکانی شەکر لە خوێندا وە چاکتر دەردانی ئەنسۆلین.

١٥-ئێسکەکان/ زەیتی گوێزی هیندی هێزی لەش بۆ مژینی کانزا چاکەکان و کە کالیسۆم و مەگنسیۆم دەگرێتەوە زیاد دەکات کە ئەمانەش گرنگن بۆ گەشەی ئێسك هەروەها ڕۆنی گوێزی هیندی بەسوودە بۆ ئەو ژنانەی کە توشی پوکانەوەی ئێسك دەبن دوای نیوەی

تەمەنیان

١٦-بایەخ دان بە ددان/ کالسیۆم رەگەزێکی گرنگە سەبارەت بە ددان، زەیتی گوێزی هیندی مژینی کالسیۆم ئاسان دەکات لە لەشدا وە هەروەها یارمەتی بەهێزبوونی ددانەکان دەکات.

وە رۆن زەیتی هیندی پوکانەوەی (خوران)ی ددانەکان لەناو دەبات

١٧-ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش وە نەخۆشی شێرپەنجە/ وا دادەنرێت کە رۆنی گوێزی هیندی رۆنێکی چالاك دەگیرێت دژی ئەو ڤایرۆسانە، لە کاتی نەخۆشی لای ئەوانەی کە دەنالێنن بە دەست ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش و نەخۆشی شێرپەنجەوە.

لێرەدا وا دەرکەوتووە هەندێك ئاراستە لە کاریگەری گوێزی هیندی بۆ کەم کردنەوەی هەلگرتنی ڤایرۆسی نەخۆشیی کەمیی بەرگری.

پێکهاتەی گوێزی هندی لە ١٠٠ گرام:

السعرات الحراریه: ٣٥٩

کالسیۆم: ٢١ ملگ

پرۆتین: ٣،٤ ز

فۆسفور: ٩٨ ملگ

ئاسن: ٢،٠ ملگ

کاربۆهیدرات: ١٤ گرام

فیتامین B: الپیامین ٠،١٠ میلگرام

فیتامین C: ٢ ملگ.

چەوری: ٣٤،٧ گ

Kokum کۆکوم



ئەمیش میوەیەکە کە خاوەنی تایبە تمەندی زۆرە و بەسوودە بۆ تەندروستی. بە شێوەیەکی زۆر لە وڵاتی هیند دەڕوێنرێت. وە زانراویشە کە Kokum بە شێوەیەکی زۆر لە دروست کردنی خواردنەوە بژوێنەرەوەکاندا بەکاردەهێنرێت. میوەی Kokum خاوەنی بڕێکی زۆر تایبە تمەندی تەندروستییە.

سوودە تەندروستییەکانی Kokum کۆکوم:

زۆرانەی کە لە شەربەتی Kokum دا هەیە.

توێکلی Kokum بەرزترین ڕێژە لە مادەی (گانثونیس) ی تێدایە. هەروەها ناخی Kokum

واتە بەرەکەی بە یەکێك لە باشترین میوەکان دادەنرێت لە جیهان دا.

١-میوەی Kokum بڕێك لەو مادانە دەگرێتە خۆی کە دژی ئۆکسیدەکانە کە ڕەگە ئازادەکانی خانەکانی لاشە پێکەوە دەبەستنەوە. هەروەها خانەکانیش بەهێزتر دەکات.

٢-شەربەتی Kokum خاوەنی ناوبانگێکی زۆرە بە تایبەتی لە مانگەکانی هاوینی گەرمدا چونکە لاشە سارد دەکاتەوە، وە لاشەش دەپارێزێت دژی ووشك بوونەوە و لێدانی خۆر. هەروەها یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی تا و حەساسیەت.

٣-تۆوەکانی Kokum بڕێکی زۆر لە زەیتی تێدایە . وە زەیتی **Kokum** لە بوارەکانی دروست کردنی دەرمانەکان و مادەکانی جوانکاری دا بەکاردێت لە سنوورێکی بەرفراوان دا کە ئەمەش کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر پێستی قلیشاو و وشك بوو، یان ئەو پێستانەی بەر گەرمایی خۆر دەکەوێت و توشی حەساسیەت دەبێت.

٤-ڕۆنی Kokum خاوەنی نازناوێکی بەرزە ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ ڕۆنی کاکاو لەبەر ئەوەی پێست بە تەڕی دەهێڵێتەوە.

٥-هەروەها خاوەن تایبەتمەندی ترە لەوانە توانای چارەسەرکردنی، یاخود بەکارهێنانی بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەسەر ناوچەی تووش بوو یان بۆ برینەکان.

٦-ڕۆنی Kokum

دەوڵەمەندە بە ڕۆنە تەندروستەکان، وەك ترشی ڕۆنی و ترشی ئۆلیك، و هەروەها دەتوانرێت وەك زەیتی خۆراك بەکاربهێنرێت.

٧-وە میوەی Kokum بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی قورسی هەزم کردن گەدە وەك ترشێتییەکەی، وە چارەسەری ئاوسانی سك و نەهێشتنی گیربوون(قەبزی).

٨-شەربەتی Kokum

باشترینە بە بەراوردکردنی لەگەڵ خواردنەوە شووشەییە بازرگانییەکان. وە هەروەها بەکاردێت بۆ چالاك کردنی شەهیەت و نەهێشتنی بەد خۆراکی و دژی کرمیش کاردەکات.

٩-Kokum بەکارهاتوە لە هیندی کۆن بۆ چارەسەر کردنی ئیلتیهابات، وە شتێکی زانراویشە کە میوەی Kokum توانایەکی زۆری هەیە بۆ بەهێز کردنی کاری دڵ و خوێن بەرەکان و و جگەر.

١٠-لە میوەکەیدا ترشی (الهیدروکسی ستریك) هەیە کە دەست دەگرێت بەسەر کۆلیسترۆڵ دا، بەوەش یارمەتی کەمکردنەوەی کێش دەدات.

زیره



زیــره بــۆ یه‌كــه مجار لــه ناوچــه‌ی ده‌ریــای ســپی ناوه‌راســت دۆزرایــه‌وه، تۆوه‌كــانی رازیانــه به‌ناوبانگــه بــه تامــه خۆشــه‌كه‌ی، وه ئێــستا بــه نزیكــه‌یی لــه هــه‌موو ناوچه‌كانی جیهــان دا گه‌شــه ده‌كات.

وه سوود ده‌بینرێت له تۆوه‌كانی زیره له زۆر وڵاتدا وه‌ك گیایه‌كی سوود به‌خش.

وه به گیایه‌كی ساڵانه‌یی داده‌نرێت ، كه بۆنێكی به‌هێزی هه‌یه ، وه له‌گه‌ڵ خواردنه‌كانـدا به‌كارده‌هێنرێت بۆ زیادكردنی تامی خۆش .

زیره ده‌گه‌رێته‌وه بۆ خێزانی مه‌عده‌نوس، به‌ری زیره ده‌وڵه‌مه‌ندترین سه‌رچاوه‌یه بۆ مـاده‌ی الثیمول ، وه زۆر زۆر باشه بـۆ نه‌هێشتنی پـه‌تا. ئـه‌م تۆوانـه سوودمان پێده‌به‌خشێت بـۆ مه‌به‌ستی ته‌ندروستی، به‌راستی ئێمه پێویستمان به تۆوی زیره هه‌یه له ژیا نماندا.

مه‌تبه‌خه‌كانی ئیندنوسیا و هیند قه‌ت ده‌ست به‌رداری ئه‌و تۆوانه نـابن، نـه‌ك تـه‌نها لـه‌و ده‌وڵه‌تانه‌دا به‌ڵكو له سنوورێكی به‌رفراوانیش دا له‌ناو وڵاتان دا به‌كاردێت.

سووده تەندروستییەکانی زیره:

١-بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری. دژه ئۆکسیدێکی بەهێزه وه دەبێته هۆی بەهێزکردنی بەرگری سروشتی.

٢- پارێزگاری لە خوێن دەکات. زۆر دەوڵەمەندە بە ئاسن، ئەمەش وای لێدەکات کە بەکارهێنانی ببێتە هۆی تەواو کردنی سروشتی تەندروستی خوێن و چارەسەرێکیش بێت بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی. لە کاتی زۆر بوونی رێژەی ئاسن لە خوێن دا دەبێتە هۆی زیادبوونی هیمۆگلۆبین ، وە مادەکانی هەڵگری ئۆکسجین لە هەموو خانەکان لەشدا زیاد دەکات.

٣- پێش لەدایك بوون . پشتگیری لە گەشە پێدانی تەندروستی دەکات پێش منداڵ بوون لە لای ئافرەتە سك پڕەکان. ئەمە وا دەکات منداڵ بوون ئاسان تر بێت، وه دروست کردنی شیریش باشتر دەکات لە لای دایکە شیر دەرەکان. لەبەر ئەوەی زۆر دەوڵەمەندە بە ئاسن ، هەروەها گیای زیره تەندروستە بۆ ژنان لە هەموو تەمەنەکانیدا لە کاتی سووڕی مانگانەدا.

٤-نەخەوتن. چارەسەرێکی کارایە بۆ نەخەوتن. تۆوەکانی شان بە شان لەگەڵ مۆزێکی پێگەیشتوو بەکاردێن و پێش خەوتن بەکاردێن بۆ هاندانی مرۆڤەکە بۆ خەوتن.

٥-لە بیرچوونەوە. زاکیره و ئەرکە گشتییەکانی مێشك بەهێز دەکات، وه چارەسەرێکی خێرایە بۆ نەخۆشی لەبیرچوونەوە.

٦-هەرس کردن. تۆوەکانی کاری هەرس کردن باشتر دەکات و ئازارەکانی کارکردنی هەرس کە باون کەمدەکاتەوە، لەوانە ئاوسانی سك (غازات) ، و ئاوسان و مەیاسیری و گیربوون (قەبزی) و ڕشانەوە. وەك یارمەتیدەرێك بەکاردێت بۆ هەرس کردن لە ڕێگەی هاندانی دروست کردنی رژێنی پەنکریاس.

٧-شێرپەنجە. یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکانی بەکارهێنانی زیره بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەیە. وه دەبێتە هۆی خاو کردنەوەی گەشەی شێرپەنجەی مەمك و خانەکانی شێرپەنجەی قۆڵۆن.

٨-سەرمابوون و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان. لە تۆوەکانی مادەیەك

دەردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی سەرمابوون و تا و هەناسەت و ئازارەکانی قوڕگ.

٩-تەندروستی گورچیلە، لە کاتی تێکەڵ کردنی لەگەڵ خوێ، زیرە ی خڕی ڕەش چارەسەرێکی کارایە بۆ ئازارەکانی گورچیلە.

١٠-تەندروستی دروست کردن و تێکدانەوەی خانەکان. ئەم کارە زیاد دەکات، وە دەبێتە هاندەرێك بۆ مژینی مادە خۆراکیەکان لە هەموو ناوچەکانی لەش دا. ئەو کەسانەی کە زۆر بەکاری دەهێنن ئەوە بەدی دەکەن کە زیرە یەکێکە لە باشترین بەهێزکەرە سروشتییەکانی هەموو بەشەکانی لەش.

خەیار



خـــــەیار بـــــەکاردێت وەك تەواوکـــەرێك بـــۆ خواردنـــەکان. یەکێك لە سوودەکانی تری خەیار پـــشتگیری تەندروســـتییە، وە دەکرێت خەیار بەکاربهێنرێت لـە مادەکانی جوانکاری دا.

خـــەیار بڕێکـــی زۆر لـــە ڤیتامینەکانی C, B٢, B١, A لە خۆ دەگرێت. جگە لە هەندێ مادەی پڕ خۆراکی تر وەك کاربۆهیدرات و پرۆتینەکان و ڕۆنەکان و تاووزەی گەرمی (وزە). وە مادەی تر لە کانزاکـان وەك فـسفۆڕ و ئاسـن و مەگنـسیۆم و کالـسیۆم و پۆتاسـیۆم. هـەروەها خـەیار ترشـەکانی المالونیك و الیافیشی تێدایە، کە زۆر سوودبەخشە بۆ لاشە. خـەیار یەکێکە لـەو میوانـەی کە بڕێکی زۆر ئاوی تێدایە. وە خواردنی میوە زۆر باشە وەك دەستپێشخەری بـۆ میـز کـردن. بڕی ئاو لە خەیاردا زۆر زۆر باشە بۆ پاك کردنەوەی بەکتریا خرا پەکان لـە لاشـەدا. بـەڵکو توانای ئەوەی هەیە کە ئەو زەهرانە لەناو بەرێت کە دەچنە ناو لاشەوە. تۆوەکـانی خـەیار ئەو مادانەی تێدایە کە دژی ژەهرەکانن، وە تێبینی کراوە کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بـۆ نەهێشتنی کرم لە منداڵدا.

خەیار لـە حاڵەتـەکانی بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن دا بـەکاردێت؛ وە لەوانەیـە ئـەم ڕاستیەمان بەرگوێ بکەوێت لەناو خەڵکیدا بە شێوەیەکی زۆر.

خەیار فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم بە ڕێژەیەکی زۆر لە خۆ دەگرێت، ئەوەش لەوانەیـە ببێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن. بە نیـسبەت ئـەو کەسـانەی کـە شوێنی سیستەمی خۆراکی دەکـەون، بـەری خـەیار باشـە و بڕێکـی کـەم تـاووزەی تێدایـە و ڕیشاڵیشی تیدایـە، ئـەوەش شـتێکی زۆر باشـە بـۆ پارێزگـاری کـردن لـە کێـشت. لەگـەڵ ئەوەشدا، ترشی مالونیك کە لە خەیار دا هەیە سوودی زۆرە بۆ پارێزگـاری کـردن لـە پلـەی شەکر لە خوێن دا. وە لە سوودەکانی تری خـەیار دەتوانرێـت وەك چارەسـەر بـەکاربهێنرێت

دژی گرێی ناو پێست، وەك ئەو گرێ یانەی دروست دەبن لە کاتی پێوەدانی مێروودا، وە بۆ رزگاربوون لەوە پارچەیەك خەیار بهێنە و بەو شوێنەی دا بێنە کە ئاوساوە لە پێستەکە. وە لەگەڵ ئەو سودانەی کە بۆ لاشە هەیەتی هەروەها خەیار سودێکی زۆری هەیە بۆ پێستی دەم و چاو، دەبێتە هۆی بووژانەوە و لەناوبردنی چرچ و لۆچیەکان بە ئاسانی. دەتوانرێت لە خەیار گیراوەیەك دروست بکرێت بۆ لەناوبردنی مێرووەکان، لە رێگەی رشتنی ئەو گیراوەیە لەو شوێنانەی کە سیسرکی تێدایە.

سوودە تەندروستییەکانی خەیار:

١- پەستانی خوێن. خەیار کانزاکانی صۆدیۆمی تێدایە کە ئەویش یارمەتی دەرە بۆ رێخستنی پەستانی خوێن.

٢-سوودی هەیە بۆ سەرئێشە. خەیار گرنگە بۆ نەهێشتنی سەر ئێشە. پێش چوونە ناو جێگە لەتێك خەیار بخۆ چونکە یارمەتیدەرە بۆ خەوێکی ئارام و هەستان لەخەو بەبێ ئیزعاج بوون و بە بێ تووش بوون بە سەر ئێشە.

٣-هەموو ڤیتامینەکان لە خۆ دەگرێت. خەیار گشت ڤیتامینە جیاوازەکان لە خۆ دەگرێت کە هەموو رۆژێك پێویستت پێیەتی. ڤیتامین B١,B٢ و ڤیتامین B٣، و ترشی فولیك و ڤیتامین C و کالسیۆم و ئاسن و مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم و زەنك لە خۆدەگرێت.

٤-رێکخەرێکی خۆراکی یەکسانە. خەیار برێکی باشی لە ڤیتامین B و شەکر تێدایە، کە گرنگن بۆ بەرهەم هێنانی ئەو پێکهاتە خۆراکیە گرنگانەی کە لەناودەچن لە لەشدا.

٥- پارێزگاری کردن لە پێکهاتەکان. خەیار پارێزگاری دەکات لە بری کۆلاجین لە پێستدا، وە دەبێتە زیاد بوونی پارچەی دەرمەوەی ، وە بەشداری دەکات لە کەم کردنەوەی دەرکەوتنی حەساسیەتی پێکهاتەکان. بەکارهێنانی پارچەیەك یان دوو پارچە لە خەیار بۆ سووانی ئەو ناوچانەی کە تووشی حەساسیەت بوون بۆ چەند دەقیقەیەك.

٦-خۆراکێکی تەندروستە. دەکرێت تەنها یەك خەیار بەکاربهێنیت بۆ خواردنە خێراکان و برسێتی لەناو ببەیت.

٧-بۆنی دەم. بۆ لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم پارچەیەك خەیار ببە و پەستان بخەرە

سەری لە ڕێگەی شەویلگەی سەرەوە لەگەڵ زمانت دا بۆ ماوەی ١٥-٢٠ چرکە.

٨-چالاك کردنی قژ. شەربەتی خەیار و سپێناخ یاخود تێکەڵ کراو لەگەڵ گێزەر دا سودی هەیە بۆ زیاد کردنی گەشەکردنی قژ.

٩-سودبەخشە بۆ چاوەکان. ڕاکشان و پاشان دانانی دوو پارچە لە خەیار لەسەر چاوەکان بۆ ماوەی ١٠ دەقیقە شتێکی زۆر چاکە. ئاوسانی چاوەکانیش کەم دەکاتەوە.

١٠-جوانی سروشتی. پێکهاتە جوانکارییە سروشتییەکان سودێکی زۆر زیاتریان هەیە بۆ پێست وەك لە پێکهاتە جوانکارییە کیمیاییەکان.

١.لەناوبردنی زیپکە. دانانی خەیاری پارچە کراو لەسەر دەم و چاو و مل بۆ ماوەی ١٥-٢٠ دەقە، وەك چالاك کەرەوەیەکی زۆر باش کار دەکات. بەکارهێنانی ڕێك و پێك دەبێتە دوور کەوتنەوە لە زیپکە و سەرە ڕەشەکان و ووشك بوونەوەی دەم و چاو.

٢.زیاد کردنی برێك لە شەربەتی لیمۆ و ئاوی گوڵ بۆ شەربەتی خەیار، وە بەکارهێنانی لەسەر پێستی دەم و چاو بۆ دەست کەوتنی رووکارێکی رووناك و زیاتر بریقەدار.

٣-خەیار باشە بۆ حەساسیەتی قوڕگ. غەرغەرە کردن بە شەربەتی خەیاری تازە چەند جارێك لە ڕۆژێك دا.

٤-خەیار نەرم کەرەوەیە. خەیار نەرم کەرەوەیەکی سووك لە خۆ دەگرێت، جوڵێنەری میزە و چارەسەری ترشی مەعیدەیە. یارمەتی پاك کردنەوەی مەعیدە دەدات و دەرچوونی میزیش زیاد دەکات.

٥.خەیار کارایە بۆ لە ناوبردنی ئاوسانی چاو و هیلاکی کە لە ئە نجامی هەوای خێرا و پڕ خۆڵەوە تووشی دەبین، وە هەروەها لە تیشکە تیژەکان و بەکارهێنانی عەدەسەوە بۆ کاتێکی زۆر توشی دەبین ، وە زۆر جار کاتێك چاوەکا نمان دەئاوسێن ئازاری زۆر دەبێت و دەخورێت.

٦-خەیار باشە بۆ دەست کەوتنی ڕوویەکی بریقەدار. گیراوەیەك دروست بکە بە بڕی یەکسان لە شەربەتی خەیار و شیر لەگەڵ چەند دڵۆپێك لە ئاوی گوڵ، پاشان لەسەر دەم و چاوی دابنێ بۆ ماوەی ١٥-٢٠ دەقە، ئەمەش وا لە دەم و چاوە حەساسەکە دەکات کە نەرم و سەرنج ڕاکێش بێت. وە ئەم پێکهاتەیە دەبێتە هۆی سپی بوونەوەی دەم و چاویش.

٧-خەیار بە شێوەیەکی باش کار دەکات بۆ لابردنی ئەو بازنە ڕەشانەی کە لە خواری چاوەوە دروست دەبن. یەك کەوچکی بچوك لە شەربەتی پەتاتە بکەرە ناو ١ کەوچکی بچوك لە شەربەتی خەیار. بەکاری بێنە لەسەر ئەو پێستەی کە لە دەوروبەری چاوەکانتە. پاشان ڕاکشێ بۆ ماوەی ١٥ دەقە. زۆر کارایە بۆ لابردنی ئەو پەڵە ڕەشانەی لە دەوروبەری چاوەکانت دروست دەبن..

٨-خەیار لە نەرم کردنەوەی پێست دا. تێکەڵ کردنی شەربەتێك لە لیمۆ و خەیار و پرتەقاڵ لەگەڵ بڕێکی یەکسان لە شلەی جلسرین و هەنگوین، ئەمە لەبەر نەرم کردنی پێست.

٩-خەیار چاکە بۆ گەشەکردنی قژ. تێکەڵ کردنی خەیار و گێزەر هانی گەشەکردنی قژ دەدات. خەیار خۆراك دەداتە قژ و نینۆکەکان و پێست لەبەر ئەوەی بڕێکی زۆر لە سلیکۆن و کبریتی تێدایە.

١٠-خەیار ئەو مەترسیانە کەم دەکاتەوە کە بە هۆی مەلەکردنەوە توشی قژ دەبێت. لەوانەیە مەلە کردن لە ناوێکدا کە بڕێك کلۆری تێدایە زیانی زۆر بە قژت دەگەیەنێت.
١ هێلکە تێکەڵ بکە ، لەگەڵ ٣-٤ کەوچکی گەورە لە زەیتی زەیتون و ١/٤ خەیاری پاك کراو. پاشان ئەم تێکەڵەیە بە یەکسانی لە سەر قژت بڵاو بکەرەوە ، وە وازی لێ بێنە بۆ ماوەی ١٠ دەقە پاشان بە باشی لایدە.

١١-خەیار باشە بۆ چارەسەر کردنی زیپکە. ئامادەکردنی گیراوەیەك کە بڕی یەکسانی تێدا بێت لە شەربەتی خەیار و ئاو و کهول ٧٠٪ بۆ چارەسەرکردنی پەڵە ڕەشەکان و پەڵە ناشرینەکان کە لە ئەنجامی مێش و مەگەز و پێوەدانی مێرووەکانەوە دروست دەبن.

پێكهاته‌ی خه‌یار له‌ ١٠٠ گرام:

كالسیۆم: ٢٠ ملگ

پرۆتین: ٠,٧ گرام

ئاسن: ١,١ ملگ

كیلۆ كالۆری: ١٢

كاربۆهیدرات: ١.٣ گرام

سۆدیۆم: ٢ ملگ

ماده‌ ریشاڵیه‌كان: ٠,٦ گرام

فیتامین C: ٤ ملگ

شێلم



شێلم بەکاردێت بۆ لەناوبردنی مادە کیمیاییە ژەهراوییەکان (وەك DDT و پەترۆڵ و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن) ، وە پیس بوونی ژینگەیی یاخود کانزا قورسەکان (وەك رەساس و زئبەق و کادمیۆم) .

سووده تەندروستییەکانی شێلم :

١-باشە بۆ جگەرە کێشەکان.

٢-بۆ ئەو کەسانەی کە قەلەقن کێشەی دەرونیان هەیە .

٣-بۆ ئەو کەسانەی کە مەشروب خۆرن .

٤- بۆ ئەو کەسانەی کە هەندێ خواردنیان پێ ناکەوێت .

٥- بۆ ئەو کەسانەی کە توشی نەخۆشی پەتا ولەم نەخۆشیانەی تر .

٦- ئەگەر بێت و ئەنتی پێوتیکا وە یان ئەسپرین وە یان حە پە ئازار برینەکانی تر بخۆیت.

٧- بۆ ئەو کەسانەی کە هەوکردنی بێزارکەرەیان هەیە.

٨- بۆ ئەو ئافرەتانەی کە حەپ بەکار ئەهێنن (منع) .

٩- بۆ ئەو کەسە پیرانەی کە لەسەروی ٦٠ ساڵەوەن .

پێکهاتەی شێلم لە ١٠٠ گرام:

کیلۆ کالۆری ٨٦

حمج الفولیك / حامج الفولیك ٢١ میکروغرام

شەکر: ٨،١٣ گرام

مادە ریشاڵیەکان: ٢,٥ گرام

ڤیتامین C : ٢٥-٣٠ ملگ

ئاو ٨٩،٦٦ گرام

شێلمی سپی



کەلەرم بە سەرچاوەیەکی چاکی ڤیتامین (ج) دادەنرێت، کە یارمەتی لاشە دەدات بۆ مژینی ئاسن. وە ئاسن ئۆکسجین زیاد دەکات لە خڕۆکە سوورەکانی خوێن دا، بەوەش وزە زیاد دەکات. نیو کوپ لە کەلەرم ٢٤٥ ملیگرام لە پۆتاسیۆم لەخۆ دەگرێت، ٢٥ یەکە لە ڤیتامین A، ٤,٤٣ ملیگرام لە ڤیتامین C و ١١,٣ میکرۆگرام لە ترشی فولیك، و ١٦,٨ ملیگرام لە کالسیۆم و نزیکەی ١٠ گرام لە مادەی کۆلین . کەلەرم بڕێك لە ڤیتامین Cی تێدایە . ئەویش یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن لە شێوە و ڕێکی ئێسکەکان، و کۆئەندامی هەرس کردن و سیستەمی لیمفاوی. کەلەرم سووری خوێن باشتر دەکات و تەڕی لاشەش کەم دەکاتەوە. چونکە یارمەتی جێگیر بوونی پلەی شەکر دەدات لە خوێن دا، وە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە. کەلەرم مەترسی تووش بوون بە گریێ لە (الصفن) کەم دەکاتەوە. وە سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڤیتامین Cو پۆتاسیۆم . بڕێکی زۆر لە ریشاڵی تێدایە ، وە بڕێکی کەم تاووزەی تێدایە. خواردنی سەوزەوات بە تایبەتی کەلەرم کە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین (ج) یارمەتی دروست کردنی ئێسکەکان دەدات ، وە یارمەتی ودیلە خوێنەکان و لیمفەکان و سیستەمی هەرس کردن دەدات لە لاشەدا. وە لەوانەیە کەم بوونەوەی ئەم ڤیتامینە لە لەش دا ببێتە هۆی پیاکێشان و ئێسکە پوت ، بڕێکی زۆر لە پۆتاسیۆم لە خۆدەگرێت کە ئەمیش مەترسیەکانی بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە، و کەم کردنەوەی پەستانی خوێن . لە کوپێك کەلەرم دا نزیکەی ٣٦ تاووزەی تێدایە و ٥ گرامیش لە ریشاڵەکان. وە سەرچاوەیەکی زۆر باشیشە بۆ ڤیتامین C و سەرچاوەیەکی باشە بۆ پۆتاسیۆم. کەلەرم مادە کیمیاییە ڕووەکییە گرنگەکان لە خۆدەگرێت وەك اندولات، ثیوسیانات، وا دادەنرێت کە اندولات گرنگ بێت بۆ دژایەتی کردنی شێرپەنجەی (مجمع). کە لە سەوزەواتەکانی تردا هەیە وەك قەرنابیت ، وە خونچەی بروکسل و قەرنابیت و مەلفوف. زیاد کردنی سوورکردنەوەی اندولات دەبێتە زیادبوونی چالاکی سوورکردنەوەکە. سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینەکان و مەگنسیۆم B و کانزاکانی تر کە بە گرنگ دادەنرێت بۆ جێگیر بوونی پەستانی خوێن. مەگنسیۆم بەهەمان شێوە گرنگە بۆ تەندروستی دڵ و بەهێزکردنی ئێسکەکان.

سوودە تەندروستییەکانی شێلمی سپی :

١-کاکڵە ئاوییەکەی بڕێکی کەم لە ڤیتامین (أ) و کارۆتینی تێدایە.

٢-بەشێوەیەکی تایبەتی، بڕێکی باش لە کانزاکان لە خۆدەگرێت، وەك مس و کالسیۆم و مەنگەنیز و بۆتاسیۆم و فسفۆر. پۆتاسیۆم پێکهاتەیەکی گرنگە بەنیسبەت شلەکانی خانەکان و لاشە، و ڕێژەی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن، وە کاردەکات بۆ بەرەنگاربوونەوەی کاریگەرییەکانی صۆدیۆم.

٣-کەلەرم شان بە شانی میوەکانی تر بەکاردێت کە مادە کیمیاییە رووەکییە زیادکەرەکان بۆ تەندروستی لە خۆ دەگرێت، وەك ڤیوسیانات، و ئەندول ، کە ئەمیش یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن لە شێرپە نجەی کۆڵۆن و پرۆستات.

٤-قاچ. بڕێکی باش لە کۆمەڵە خۆگرتووەکان لە ڤیتامینەکانی وەك النیاسین لە خۆ دەگرێت، وە ڤیتامین B٦ و ثیامین و ترشی البانتوثنیك ، کە ئەمیش بە کارتێکەرێکی گرنگ دادەنرێت کە لاشە پشتی پێدەبەستێت لە کرداری تەمسیلی خۆراکی.

٥-ڕەگی کەلەرمی تازە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین (ج)، وە دەتوانرێت لە هەر لە ١٠٠ گرام لە کێشی ڕەگ ٦٢ گرامی تەواو دەربهێنرێت، کە دەکاتە ١٠٢٪ لە RDA. لەگەڵ ئەوەی کە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C کە لە ئاودا دەتوێتەوە و یەکێکە لە دژەکانی ئۆکسیدە بەهێزەکان. کە یارمەتی لاشە و پێکهاتەکان و ددانەکان دەدات و پارێزگاری لە تەندروستی پوکەکانیش دەکات.

وە لە تایبە تمەندییەکانی تری ڕەگەکەی ئەوەیە کە دژە ئۆکسیدە و یارمەتی لاشە دەدات لە بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکان و پاراستن لە شێرپە نجە.

پێکهاتەی شێلمی سپی لە ١٠٠ گرام:

کاربۆهیدرات: ٦,٢ ز

شەکر: ٢,٦ ز

مادە ڕیشاڵیەکان :٢,٦ جم

چەوری: ٠,١ گ

پرۆتین: ١,٧ گرام

٩١ غ ماو

ڤیتامین C : ٦٢ ملگ

مەعدەنوس



مەعدەنوس سوودی تەندروستی هەیە لەوانە بۆ چارەسەرکردنی وەرەم (گرێ)، وە بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێن، و زەحیری و قورحەی دەم ، و کەم خوێنی و قورسی هەرس کردن ، و تێکچوونەکانی سووڕی مانگانە، و ئاوڵە و، کێشەکانی چاو ، و تێکچوونەکانی پێست و تێکچوونەکانی خوێن. مەعدەنوس بە شێوەیەکی چڕ هەیە لە کیشوەری هیندی، و لە ئەمەریکا و بەشێکی ئەوروپا، وە لەو سەوزانە دەژمێردرێت کە بە شێوەیەکی بەرفراوان لە گشت وڵاتان دا بەکاردێت وەك سەوزەیەکی سەرەکی لەسەر مێزی خواردن. گەڵا و بەری مەعدەنوس تامێکی نموونەیی لە خۆ دەگرێت. مەعدەنوس تەڕ یاخود ووشك لە چێشت خانەکان دا بەکاردێت بۆ ئەوەی تام و چێژ ببەخشێتە خواردنەکە. وە مەعدەنوس بڕێکی زیاتر تایبە تمەندی هەیە کە دەتوانرێت چەند کتێبێکی لەسەر دابنرێت. وە یانزە زەیتی بۆنی لێدەردەهێنرێت، وە شەش جۆر لە ترش (لەوانە ترشی الاسکوربیك ، کە ناسراوە بە ڤیتامین (ج)) و کانزاکان و ڤیتامینەکان کە هەریەکەیان چەند تایبە تمەندییەك لە خۆ دەگرێت.

سووده تەندروستییەکانی مەعدەنوس:

١-لە وەرەمەکان(گرێکان) . یەکێك لە پێکهێنەرەکانی یانزە زەیتە سەرەکییەکە بە سینول ناسراوە، وە ترشی اللينوليكيش لە خۆ دەگرێت، کە خاوەنی تایبە تمەندی دژایەتی کردنی رۆماتیزم و دژی حەساسیەتی جومگەکانیشە، بەڵام ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بەدەست دروست بوونی گرێ وە بە هۆی بوونی کێشە لە گورچیلە یان بەهۆی کەمی خوێنەوە مەعدەنوس بە چارەسەرێکی باش دادەنرێت بۆیان.

٢-بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا. لە کەرەوزدا هەندێك ترش هەیە، لەوانە ترشی اللينوليك و ترشی نوليك و ترشی بالمتيك و ترشی رۆناوی و ترشی سکوربیك (ڤیتامین C)، کە یارمەتی دەرن بۆ کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا. هەروەها دەبێتە کەم

کردنـەوەی مانـەوە و لکـانی کۆلیـسترۆڵ بـە دریـژایی دیوارەکـانی نـاوەوەی خـوێن بـەر و دەمارەکان.

٣-زەحیری. لە نـاو هەنـدێك لـە زەیتـە سـەرەکییەکانی مەعـدەنـوس دا مـادەی بورنیـول و لینـالول کـە کاریگەرییـەکی چـاکیان هەیـە لەسـەر کۆئەنـدامی هـەرس و جگـەر. وە یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنی زەحیری. وە سوودبەخشە بۆ ئەو سکچونەی کە لـە دوژمـنی میکرۆبـی و کـەرووەوە دروست دەبێـت. پێکهاتـەکان وەك سـینول و برونیـول و لیمـونین ، فـابینین کاریگـەری هەیـە لـە دژی ڤـایرۆسـەکانی بیتـا-فلانـدرین. وە لەسـەرو ئەوەشـەوە مەعدەنوس تازە یەکێکە لە مادە نیشتیها کەرەوەکان.

٤-برینی دەم. لە زەیتە سەرەکییەکانی مەعدەنوس دا مادەی سیترونیلول، کە ئـەویش پـاك کەرەوەیەکی زۆر چاکە. لەگەڵ ئەوەش دا تـایبە تمەندی تری هەیە کە دژی میکرۆبەکانەو ، چارەسـەری برینـەکانی دەم دەکـات. یارمەتیـدەرە بـۆ چارەسـەر کردنـی قورحـە و بـرین و بوژاندنەوەی هەناسەدان.

٥-کەمی خوێن. مەعدەنوس بڕێکی زۆر مادەی ئاسنی تێدایە، کە یارمەتیدەرە بۆ چارەسـەر کردنی کەم خوێنی.

٦-هەرس کردن. بە هۆی بوونی زەیتە سەرەکییەکان لە مەعـدەنـوس دا، سـوودی هەیـە بـۆ دەردانی ئەنزیمەکان و بۆ سەلامەتی هاڕراوە هەرسییەکان لە گەدەدا، چونکە هەرس ئاسان دەکات. وە سوودمەندە بۆ چارەسەر کردنی هەندێ کێشەی تر وەك لەدەست دانی نیشتیها.

٧-بۆ نەخۆشی ئاوڵە. زەیتە سەرەکییەکانی کە لە مەعدەنوس دەردەهێنرێت دەوڵەمەنـدە و دژی میکرۆبەکانـە، وە دژی ئۆکـسیدەکانە کـە ئـەویش دژی دوژمنەکانـە و ژەهرەکـان و ترشەکان لەناو دەبات. بوونی ڤیتامین C و ئاسن لە مەعـدەنـوس دا کۆئەنـدامی بـەرگری بەهێز تر دەکەن. ئەم تـایبە تمەندییانە یارمەتی نەهێشتن و چارەسەرکردنی ئاوڵە دەدات. هەروەها ئازارەکان کەم دەکاتەوە و کاریگەری دەبێت لەسەر ئارام کردنـەوەی تـووش بـووان بە ئاوڵە.

٨-تێکچوونەکانی سووڕی مانگانە. مەعدەنوس چاکە بـۆ هانـدان و یارمـەتی دانـی غـودەی صەماء (الغدد الصماء) دا، هەروەها یارمـەتی دەردانـی هۆرمۆنـەکان دەدات بـە خێرایـی و ئەوەش دەبێتە هۆی سووڕێکی مانگانەی سروشـتی، و کـەم کردنـەوەی ئازارەکـان لـە مـاوەی سووڕی مانگانەدا.

٩-کێشەکانی چاو. مەعدەنوس بڕێکی زۆر لە مادە دژەکان لە خۆ دەگرێت، سەرەڕای ڤیتامین أ، و ڤیتامین C و چەندین کانزای تری وەك فۆسفۆر ، کە دەبێتە لەناوبردنی کێشەکانی چاو و دوو دڵی و چاو کزی.

١٠-هەوکردنی پێڵووی چاو. وەك ئەوەی پێشتر باسمان کرد، مەعدەنوس پاك کەرەوەیەکی چاکە و دژە میکرۆبی باش لە خۆ دەگرێت کە چاوەکان دەپارێزێت لە نەخۆشییە بە زیانەکان وەك هەوکردنی پێڵووی چاو.

١١-تێکچوونەکانی پێست. پاك کردنەوە و نەهێشتنی ژەهرەکان، دژی کەرووەکانە و دژی ئۆکسیدەکانیشە، وە بە چارەسەرێکی زۆر گرنگ دادەنرێت بۆ نەخۆشییە پێستییەکان وەك ووشك بوونەوە، و ئەکزیما و هەوکردنە کەڕووییەکان.

١٢-شەکری خوێن. مەعدەنوس غودەی صمائ چالاك دەکات و یارمەتیدەرە لە دەردانی ئەنسۆلین لە پەنکریاس، دەست بەسەردا گرتنی دەردانی ڕێژەی ئەنسۆلین لە خوێن دا یارمەتی دەست بەسەرداگرتنی ڕێژەی شەکر دەدات لە خوێن دا.

١٣-سوودی تر. سوودی تر زۆرن کە دەکرێت لە مەعدەنوس وەربگرین، لەوانە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی برینەکان، و هەوکردن و تەشەنوج کردن و پارێزگاری کردنی جگەر. وە هەروەها وەك دژە شێر پە نجەش بەکاردێت، وە مەعدەنوس وەك هاندەرێکی شەهوەی سێکسی سروشتی بەکاردێت ، وە لە بازنەیەکی فراوانیش دا لە دروست کردنی هەندێ گیراوەی دیاریکراودا بەکاردێت، وە بە تێکەڵ کردنی مەعدەنوس لەگەڵ هەندێ سەوزەی تر بۆ بەهێزکردنی ویستی سێکسی بەکاردێت.

پێکهاتەی مەعدەنوس لە ١٠٠ گرام:

کالسیوم:	٤٠ ملگ
فۆسفۆر:	٣٠ ملگ
ئاسن:	١٠ ملگ
کیلۆ کالۆری:	٢٠
پۆتاسیوم:	٧٠٠ ملگ
ڤیتامین C:	١٢٥ ملگ

لوبیای ئەمریکی



دەوڵەتی سورینام بە یەکەم دەوڵەت دادەنرێت لە بەرهەم هێنانی لۆبیادا. وەك لۆبیا لە فاسۆلیای سەوز دەچێت. لۆبیا درێژ و سەوزە. بەڵام چاندنی لۆبیا لە هۆڵەندا پێویستی بە بوونی کەشێکی گونجاو هەیە وەك ژوورە شووشەییەکان، درێژی لۆبیا نزیکەی ٣٠-٤٠ سانتیمە. لۆبیای تەندروست ترشی فولیك لە خۆدەگرێت، لەگەڵ پۆتاسیۆم و هەندێ کانزای تر، وە هەروەها ڤیتامینەکانی B١و B٦. بەڵام لە ناوچە نیستیوائیەکان لەوانەیە درێژی لۆبیا بگاتە یەك مەتر.

سوودە تەندروستییەکانی لۆبیا ئەمریکی:

١-لۆبیا باشە بۆ پێستی دەم و چاو، چونکە ڤیتامین C لە خۆدەگرێت بە ڕێژەی ٤٠٪.

٢- لۆبیا گرنگە بە نیسبەت تەواوی لاشەوە. لاشەی مرۆڤ پێوستی بە وزەیە بۆ کۆمەڵێکی هەمەجۆر لە چالاکییەکان، وەك هەناسەدان ، و ناردنی خوێن، و ڕێکردن و دانیشتن ، و بیرکردنەوە و ئەو جۆرانە. هەر جوڵانێك پێی هەڵدەستی پێویستی بە بڕێکی دیاریکراو وزە هەیە. هەتا لەو کاتانەش دا کە لاشەت لە ئیسراحەت دایە، چونکە بەردەوام پێویستی بە وزەیە، بۆ دڵنیا بوون لە پارێزگاری کردن لە سووڕی خوێن و هەناسەدان.

وە ووزە گرنگە بۆ لاشە بۆ پارێزگاری کردن لە پلەی گەرمی گونجاو بۆ مانەوە لە ژیان دا. منداڵی بچوك و شیرەخۆرە پێویستییان بە وزە هەیە بۆ پاڵپشتی کردنی گەشەی لاشەیان.

٣-لۆبیا ترشی فولیك لەخۆ دەگرێت، وە ترشی فولیك سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی شێرپەنجەی کۆڵۆن، سەرەڕای ئەوەی دەتوانێت ڕێگر بێت لە تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. لەگەڵ نەخۆشیەکانی دڵیش دا هەندێ نەخۆشی تر هەن بە هەمان مەترسی وەك بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن دا، وە بەرزبوونەوەی دروست کردنی (هموسیستین) بە شێوەیەکی نا سروشتی. وە بۆ لەناوبردنی ئەم نەخۆشیانە ترشی فولیك و ڤیتامین B بەکاربێنە.

مێخەك



مێخـەك مادەیـەكی وشـك كـراوە، دەردەهێنرێـت لـە گوڵێـك كـە لـە دارێكـی مـام ناوەنـدی بـەردەوام سـەوزە كـە بـە قەرنـەفیل ناودەبرێـت. داری مێخـەك درێژییەكـەی نزیكـەی ١٠-١٢ مـەترە. ڕەنگـی مێخـەك لـە سـەرەتادا وەك گـوڵ وایـە پاشـان دەگۆڕێت بۆ قاوەیی كاتێك ووشك دەبێتەوە.

دەرهێنراوەكانی مێخەك دەردەهێنرێت لێی وەك بابـەتێكی سەرەكی بە شێوەیەكی زۆر لـە ئیندنۆسیا و باشوری فلیبین. وە بۆ بازرگانی دەنێرێت لە سۆمەترە و جامایكا و بەڕازیل و هینـد و دورگـە ڕۆژئاواكـانی هینـد، و بیمبـا و مدغـشقر و هەنـدێكی تـر لـە ناوچـە ئیستیوائییەكان.

وە لە هەندێك لە ناوچەكانی ئاسیا بۆ لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم بەكاردێت، ئامـاژە بەوە دەكرێت كە لە وڵاتی چین لە زیاتر لە ٢٠٠٠ ساڵ، پاشا بەكاری هێنـاوە لـە ڕێگـەی جوین بۆ لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم. كـە ئـەوەی لـە چین و ئێـران و كوردسـتان شـتێكی بڵـاوە، وە مێخـەك وەك چـالاك كەرەوەیـەكی سێكسی بـەكاردێت.وە زەڵاتـەی مێخـەك لـە مەتبەخە جیاوازەكان دا بەكاردێت بە هەموو ناوچـەكانی جیهـان دا. هـەروەها مێخـەك بـۆ سووركردنەوە بەكاردێت وەك توابلی هەمە جۆر بۆ لەناوبردنی بۆنی سیر. سەرەڕای ئەوەش، مێخەك برێكی زۆر ڤیتامینی تێدایە. وە بۆ زانینی سوودەكانی مێخەك بە شێوەیەكی فراوان تر بە چەند خاڵێك ئاماژەمان پێداوە، بەم شێوەیە :

سووده تەندروستییەکانی مێخەك:

١-خۆراك دان. مێخەك لـە بڕێکـی زۆر لـە پڕۆتینـات و ئاسن و کاربۆهیـدرات و کالـسیۆم و فسفۆر و صۆدیۆم و پۆتـاسیۆم و ترشی هایدرۆکلۆریك پێك دێـت. هـەروەها دەوڵەمەنـدە بـە ڤیتامینی A و C، و ریشاڵ و مەنگەنیز.

٢-رەوانەوەی ئازار. بەکارهێنـانی سیر وەك رەوێنەرەوەیەك دەگەڕێتەوە بـۆ ئـەوەی کـە سـیر مادەیەکی کـارا لـە خـۆ دەگرێـت کـە بـە زەیـتی الاوجینـول ناودەبرێـت، کـە بـەکاردێت بـۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ددان وەك ئازارەکانی ددان. بەڵام مێخەك دەتوانرێت بە تۆپێـك لۆکەی نوقم بوو لە زەیتی مێخەك دا چـەندەها شـتی سەرسوڕهێنەر بکـات دژی کێـشەکانی ددان. هەروەها دەربارەی ئەو زەیتەی لە مێخەك دەردەهێنرێت زانراوە کە دژی بەکتریایە. وە بەکاردێت لە هەوێرەکانی ددان و پاك کـەرەوەکانی دەم و قـورگ بـۆ لـەناوبردنی بـەکتریا. هەروەها بـۆ کـەم کردنـەوەی ئـازار لـە پووکەکانـدا بـەکاردێت و بـۆ پارێزگـاری کـردن لـە تەندروستی ددان بەشێوەیەکی گشتی.

٣-مێخـەك وەك مادەیـەکی کـارا بـەکاردێت دژی هەوکردنـەکان، ئـەوەش بـەهۆی بـەرزی پێکهاتـەکانی فلافونویـد تێـی دا. زەیـتی ڕوونـی دەرکـراو لـە مێخـەك بـۆ چارەسـەرکردنی رۆماتیزم و هەوکردنی جومگـەکان بـەکاردێت. هـەروەها ئـەو زەیتـە دەرکـراوە لـە مێخـەك دەتوانرێت وەك ئارام کەرەوەی کۆنەندامی هەناسەدان بـەکاربهێنرێت، وەك سـەرما بـوون و هەڵامەت و رەبوە و هەوکردنی ژووره هەواییەکان ، و هەوکردنی جیوبی لـووت ، و هـەروەها یارمەتیدەرە بۆ خاڵی کردنەوەی کەناڵەکانی لووت.

٤- پـاك کـەرەوە و دژی کاریگەرییـەکانی گرژبـوون (کـۆڵنج) . یـەکێکی تـر لـە ئەرکـەکانی زەیتی مێخەك ئەوەیە کە مادەیەکی کارایە و وەك چارەسەر بۆ هەندێ کێشەی باو بەکاردێت وەك برینەکان و هەوکردنەکان و سووتـاوی و پیاکێـشانەکان. لەوانەیـە زۆر بـەکارهێنـانی زەیت لەسەر پێست بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بە زۆری ببێتە هۆی وروژاندنی پێـست. لەبـەر ئەوە پێویستە زەیتەکە بەشێوەیەکی سووك و بە هەنگاو بەکاربێت. سەرەرای ئـەوەی زەیـتی مێخــەك دژە گرژبوونـــەکان چــونکە یارمەتیــدەرە لـــە ســووك کردنـــی تەشــەنوجاتی عەزەڵاتەکان بەتاییەتی کاتێك بەکاردێت لەسەر هەموو ناوچە گرژ کردووەکان.

٥-مێخەك سودی تەندروستی زۆری هەیە بۆ کۆلۆن ، دەتوانرێت چارەسەرێکی کارا لە مێخەك دەربهێنرێت و بەکاربهێنرێت بۆ چەندین کێشەی کۆنەندامی هەرس. وە ئەم چارەسەرە کە لە مێخەك دەرهاتووە بە کاردێت بۆ چارەسەرکردنی ئاوسانی سك و قورسی هەرس و ڕشانەوە. مێخەك سوودبەخشە لە کەم کردنەوەی ڕشانەوە و سك چوون و وروژاندنی میکرۆبەکان.

٦-شێرپەنجە. دەکرێت مێخەك مادەیەکی کارا بێت بۆ خۆ پاراستن لە شێرپەنجەی سی و شێرچەنجەی پێست، وە یەکێك لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی کە لە مێخەك دا دۆزراوەتەوە یارمەتیدەرە لە کەم کردنەوەی کاریگەرییە زیانبەخشەکانی کە لە پیساییەکانی دەوروبەرەوە دروست دەبێت، کە دەبێتە هۆی شێرپەنجە لە کۆئەندامی هەرس دا.

٧-سیستەمی ڕێگری. زەیتی مێخەك سیستەمی ڕێگری بەهێز دەکات لە ڕێگەی پاك کردنەوەی خوێن و یارمەتیدەرە لە بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییە جیاوازەکان.

٨-سوودە تەندروستییەکانی تری مێخەك. مێخەك بەکاردێت بۆ چارەسەری هەندێك لە کێشە تەندروستییەکانی وەك مەلاریا و کۆلێرا و نەخۆشی پێست لە وڵاتانی ئاسیای ئیستیوانی.

مێخەك سوودی هەیە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە ڕێگەی دەست گرتن بەسەر ڕێژەی شەکر لە خوێن دا. مادەی (الاوجینول) کە بە یەکێك لە مادە پێکهێنەرەکانی مێخەك دادەنرێت ئەویش بەهەمان شێوە کارایە بۆ ڕێگری لە جەڵدەی خوێن. هەروەها زەیتی مێخەك ، دژی کەڕووەکانە و دژی میکرۆبەکانیشە، وە پاك کەرەوە و هاندەری شەهوەی سێکسیشە. ڕۆنی دەرهێنراو لە مێخەك بۆ چارەسەری چەندین کێشەی تەندروستی بەکاردێت ، وەك ئێشانی ددان و قورسی هەرس کردن و تا و ڕەبووە و هیلاك بوون ، و سەر ئێشە و خەوشی خوێن. درەختی مێخەك بە بەردەوامی بە سەوزی دەمێنێتەوە، وە بڕێکی زۆر سوودی تەندروستی بەرهەم دەهێنێت. مێخەك بە شێوەیەکی بەرفراوان بەکاردەهێنرا لە شارستانییەتە کۆنەکانی هیندی و چینییەکان و پاشان لە هەندێ بەشی تری جیهان بڵاو بووەوە، لەوانەش لە ئەوروپا، لە سەدەکانی حەوتەم و هەشتەم. مێخەك دەوڵەمەندە بە

کانزاکـان وەك کالـسیۆم و ترشـی هایـدرۆلیك و ئاسـن و فـسفۆر و صـۆدیۆم و پۆتـاسیۆم و ڤیتامین A و ڤیتامین C.

زەیتی مێخەك:

١.هەوکردن: لەبەر تایبە تمەندییە پاك کەرەوەکانی، زەیتی مێخەك سوودبەخشە بۆ برین و خوران و هەوکردنە کەڕوویەکان و پیاکێشانەکان و لـەو جۆرانـە، هـەروەها دەکرێـت وەك چارەسەرێك بۆ پێوەدانی مێرووەکـان بـەکاربهێنرێت. زەیـتی مێخـەك زۆر بـەهێزە لـە ڕووی سروشـتییەوە، لەبـەر ئـەوە پێویـستە خـاو بکرێتـەوە، نابێـت لەسـەر پێـستی هەسـتیار بەکاربهێنرێت.

٢. گرنگیدان بە پێستی دەم و چـاو: زۆر جـار ئامۆژگـاری دەکرێـت بـۆ بـەکارهێنانی زەیـتی مێخەك بۆ گرنگیدان بە پێست و بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە زیپکەیان لێ هاتووە.

٣. مانـدووبوون: زەیـتی مێخـەك وروژێنـەری شـەهوەی سێکـسییە ، وە زۆر بەسـوودە بـۆ پەستان. هەروەها کاریگەری هەیە لە هاندانی مێشك و ئارەق و ماندوویی مێشك ناهێڵێت. زەیـتی مێخـەك یارمـەتی خـەوتن دەدات و سـوود بەخـشە بـۆ نەخۆشـی (کـەم خـەوی). وە یارمـەتی مێـشك دەدات لـە چـەند ڕوویەکـەوە وەك کەئابـە و لـە بیرچـوونەوە و قەلـەقی. تێکردنی دە دڵۆپ لە زەیتی مێخەك بۆ نیو کـوپ ئـاوی گـەرم، وە بـەکارهێنانی ئاوەکـە لـە سیستەمێکی خۆراکی تایبەت دا دەبێتە هۆی زیادبوونی کارایی سیستەمی خۆراکی.

٤.گرنگیدان بە چاو: زەیتی مێخەك چارەسـەرێکی زۆر کارایـە بـۆ کێشەکانی چـاو. لەوانـە هەوکردنی پێڵووەکانی چاو و لەناوبردنی ئازارەکان و کێشەکانی تری ئەرکی چاو.

٥.گرنگیدان بە ددانەکان: زەیتی مێخـەك بـە زۆری بـەکاردێت بـۆ ڕاگـرتن و گرنگیـدان بـە ددانـەکان. چـونکە وەك لەناوبەرێکـە بـۆ میکرۆبـەکان و دەتوانرێـت بـۆ کـەم کردنـەوەی ئازارەکانی ددان بە کاربهێنرێت، وەك ئازارەکـانی ددان و پـووك و برینـەکانی دەم. زەیـتی مێخەك پێکهاتەی (ئوجینول) لە خۆ دەگرێت، کـە لـە تەندروسـتی ددان دا چـەند سـاڵێکی زۆرە بەکاردێت.

غەرغەرە کردن بە زەیتی مێخەکی خاو کراوە دەبێتە هۆی تەندروستییەکی بـاش بـۆ دەم. وە

بۆنێکی خۆش دەدات و یارمەتیدەرە لە نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی دەم. لەگەڵ ئەوەشدا زەیتی مێخەك لەگەڵ کۆمەڵێکی هەمەجۆر بەرهەمی تەندروستی و چارەسەری ددان بەکاردێت، لەوانە گیراوەی پاك کەرەوەی ددانەکان و پاك کەرەوەکانی دەم.

٦. سەر ئێشە: زەیتی مێخەك لەکاتی تێکەڵ کردنی لەگەڵ خوێ و دانانی لەسەر ناوچەوان، دەبێتە سارد کەرەوەیەك و یارمەتیدەرە بۆ لەناوبردنی سەر ئێشەکەت.

٧. کێشەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: زەیتی مێخەك هەناسەدان ئارام دەکاتەوە و دژی هەوکردنە، بەوەش وشکی لووت بە بەتاڵی دەهێڵێتەوە. وە یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنی سەرمابوون و هەڵامەت و هەوکردنی جیوبی لووت و ڕەبوْ و سیل و لەکاتی مژینی دا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی هەوکردنی دەم.

٨. ئازاری گوێ: تێکەڵەیەك لە زەیتی مێخەکی خاوکراوە و زەیتی کونجی هۆکارێکی سەرکەوتووە بۆ لەناوبردنی ئازارەکانی گوێ.

٩. هەرس کردن: زەیتی مێخەك کارایە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە پەیوەندییان هەیە بە گەدەوە وەك قورسی هەرس کردن و هەڵئاوسانی سك و بەوەش مێخەك یەکێکە لە بەکارهێنەرە سەرەکییەکان کە لە خواردنە هیندییەکان دا بەکاردەهێنرێت.

١٠. ڕشانەوە: زەیتی مێخەك سوودبەخشە لە کاتی ڕشانەوەدا و زۆر جار بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو ڕشانەوانەی لە کاتی سك پڕی دا دروست دەبێت.

١١. سووڕی خوێن: زەیتی مێخەك کارایی سیستەمی خۆراکی تایبەت بە تۆ زیاد دەکات لە ڕێگەی زیادکردنی سووڕی خوێن و کەم کردنەوەی پلەی گەرمی لەش.

١٢. پاك کردنەوەی خوێن: زەیتی مێخەك یارمەتیدەرە بۆ پاك کردنەوەی خوێن.

١٣. نەخۆشی شەکرە: زەیتی مێخەك یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێن دا.

بەوەش سوود بەخشە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە تووشی شەکرە بوون.

١٤. سیستەمی بەرگری: زەیتی مێخەك سوود بەخشە بۆ هاندانی سیستەمی بەرگری و دژی ڤایرۆسەکانە و توانای پاك کردنەوەی خوێنی هەیە و بەرگری بۆ نەخۆشیەکانیش زیاد دەکات.

١٥. چارەسەری کێشەی خێرایی هەڵدان (سرعه القذف) لای پیاوان، سیر لەوانەیە سوود بەخش بێت بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەڵام مێخەك سوودێکی زیاتری هەیە.

١٦. کۆلێرا: زەیتی مێخەك سوودبەخشە بۆ چارەسەری نەخۆشی کۆلێرا.

١٧. ڕەبۆ: خواردنەوەی زەیتی مێخەك یارمەتیدەرە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی خانە هەواییەکان و ڕەبۆ و نەخۆشیەکانی تری کۆئەندامی هەناسە هەروەها یارمەتیدەرە لە پاك کردنەوەی خوێن دا.

١٨. لە دروستکردنی سابون دا: لەبەر ئەو بۆنە خۆشەی کە هەیەتی و ئەو تایبەتمەندییە پاك کەرەوانەی، بڕێك لە زەیتی مێخەك بۆ دروستکردنی سابوون زیاد دەکرێت.

١٩. گیراوەکانی جوان کاری: زۆر جار زەیتی مێخەك زیاد دەکرێت بۆ گیراوەکان و لە زەیتی شێلانیش دا بەکاردێت چونکە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئازار و ماندوویی.

٢٠. مێخەك لە دروستکردنی جگەرەدا: لەم دوواییانەدا هەندێك لە کارگەکانی دروستکردنی جگەرە دەستیان کرد بە بەکارهێنانی مێخەك لە جگەرەدا، وەك لە وڵاتی ئیندنوسیا دەکرێت. دەرکەوتووە کە کاریگەرییە خراپەکانی جگەرە پوچەڵ دەکاتەوە و هەروەها زەیتی مێخەك لە خواردنە جیاوازەکان دا بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوەی تامێکی خۆشی پێ ببەخشێت و لە چەندین خواردنی ئاسیایی و ساس و کێك و شتی تردا بەکاردەهێنرێت.

٢١. عەتر و بۆن. زەیتی مێخەك لە دروستکردنی بۆنە خۆشەکان دا بەکاردێت.

زۆر خەڵکی بڕوایان وایە کە زەیتی مێخەك سوودبەخشە بۆ خۆ پاراستن و چارەسەرکردن لە نەخۆشی شێرپەنجە بەهۆی بوونی تایبەتمەندی چارەسەر لە زەیتی مێخەکدا. هەروەها لەلای زۆر کەسیش وا دانراوە کە زەیتی مێخەك چارەسەرێکی چاکە بۆ هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی.

ئامۆژگاری:

پێویستە وریا بیت لە بەکارهێنانی زەتی مێخەك. زەیتی مێخەك بەهێزە بە سروشتی خۆی، لەبەر ئەوە پێویستە خاو و سووك بکرێتەوە پێش بەکارهێنانی.

زەیتی مێخەك تێکەڵ دەکرێت بە باشی لەگەڵ زەیتە سروشتیەکان، لەوانە زەیتی ڕەیحانە و زەیتی ڕۆزماری و زەیتی دارچینی و زەیتی میوە و زەیتی لیمۆ و زەیتە سەرەکییەکانی نەعنا و زەیتی پرتەقاڵ و زەیتی عەتری خەزامی و میسك و هتد..

پێکهاتەی مێخەك لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٦٤٦ ملگ
پرۆتین:	٥,٩٨ گرام
پۆتاسیۆم:	١١٠٢ ملگ
کاربۆهیدرات:	٦١,٢١ گرام
مەگنیسیۆم:	٢٦٤ ملگ
مەنگەنیز:	٣٠,٠٣٣ ملگ
ڤیتامین C:	٨٠,٨ ملگ
ڤیتامین K:	١٤١,٨ ملگم
چەوری:	٢٠,٠٧ گرام
مادە ریشاڵیەکان:	٣٤,٢ گرام

عنب الثعلب کروس بیری



عنب الپعلب برێکی زۆر سوودی تەندروستی لە خۆدەگرێت، وە ڕێژەیەکی زۆری لە ڤیتامین C تێدایە. وە یارمەتیدەرە لە دەرهێنانی سوودەکان لە خواردەمەنییەکانی تر، جگەر بەهێز دەکات و خواردنی مێشك دابین دەکات و، پشتگیری دڵ دەکات و سییەکانیش بەهێزتر دەکات، وە یارمەتی کۆئەندامی میز دەدات و باشە بۆ پێستی دەم و چاو و یارمەتی تەندروستی قژ دەدات و گەرمی لەش کەم دەکاتەوە و کاریگەری ژەهرەکان کەم دەکاتەوە و، چالاکی لاشە زیاد دەکات و چاوەکان بەهێز دەکات و هێزی ماسولکەکان باشتر دەکات و وەك دژی ژەهرەکان بەکاردێت. ئەم میوەیە لە وەرزی هاوین دا دەڕوێت لە دارستانە تەڕەکان لە ناوچە شاخاوییەکان لە نیمچە دورگەی هیند. بە درەختێکی پیرۆز دادەنرێت لە هیند. وە بەرەکەیشی دەوڵەمەندە بە سوودی زۆر. خەیاڵ و حەز و زەوق باش و ڕوون دەکاتەوە. ئەگەر میوەکە تەڕ بێت یان وشك لە هەردوو حاڵەتەکەدا چەندەها سوودی تەندروستی لە خۆ دەگرێت. وە یەکێکە لە باشترین سەرچاوەکانی ڤیتامین C. هەروەها مادە خۆراکییەکانی تر لە خۆدەگرێت وەك کاروتین و ڕیشاڵەکان و ئاسن و کالسیۆم، و ترشی تانیك و فسفۆر و برێك لە کاربۆهیدرات. دژە ئۆکسیدە و دەوڵەمەندترین سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین C، کە ئەویش بەرپرسە لە لەناوبردنی دەرکەوتنی خانە و نیشانەکانی پیربوون. وە یارمەتیدەرە بۆ جێگیر بوونی لاشە.

سوودە تەندروستییەکانی عنب الثعلب کروس بیری :

١-چاك کردنی کرداری هەرس. بوونی ڤیتامین C و ڕیشاڵەکان لە عنب التعلب دا، یارمەتی هاندانی هەرس دەدات. وە یارمەتی مژینی کانزاکان دەدات بە شێوەیەکی باشتر، وە مادە خۆراکییەکانی تر، لەگەڵ یارمەتیدانی بۆ ئەنجامدانی کاری هەرس. دەبێتە زیاد کردنی

تەمسیلی خۆراکی لەبەر ئەوەی ڤیتامین Cلـە خـۆ دەگرێـت، بـە یارمـەتی بـەرگری لـەش و چارەسەری قەبزی دەکات.

٢- عنب التعلب یارمەتی باشتر کردنی نیشتیها دەدات و هانی هێزی تام کردن دەدات لـەلای نەخۆشەکان کە هەستی تامیان لەدەست داوە بەهۆی تووش بوونیان بە نەخۆشـی بـۆ مـاوەی دوورو درێژ.

٣-کەم کردنەوەی کێش. کارایی تەمسیلی خۆراکی زیاد دەکات. چـونکە زۆر باشـە بـۆ دەست گرتن بەسەر خواردنی خۆراك ئەگەر ویستت کێشت کـەم بکـەیت. ئـەو کەسـانەی دەنـاڵێنن بەدەست قەڵەوی رادەبەدەر و زۆری کێش، دەتوانن شەربەتی عنب التعلب بخۆنەوە لـە بـەرە بەیان دا، چونکە یارمەتیدەرە بۆ زیاد کردنـی کـارایی تەمـسیلی خـۆراکی، بـەو شێوەیەش یارمەتیدەرە لە بەدیهێنانی ئەو کێشەی کە دەتەوێت.

٤-لەناوبردنی ژەهرەکان. تایبە تمەندییەکی باش لـە خـۆ دەگرێـت ئـەوی ئەوەیـە کـە دژی ئۆکسیدە و یارمەتیدەرە لە لەناوبردنی ژەهرەکانی ناو جگەر. یارمەتی ئەو کەسـانە دەدات کە ڕەوێنەری ئازار و چارەسەری تر و ، ئەوانەی کە مەی و جگەرە دەخۆن، یارمـەتیان دەدات بۆ لەناوبردنی ئەو ژەهرانەی کە لە ناو جگەریان کۆدەبێتەوە.

٥-چاك کردنی تەندروستی پێست و قژ. بەهۆی لە بوونی ڤیتامین C تێیدا یارمـەتی پـاك کردنەوەی خوێن دەدات، کە ئـەویش پارێزگـاری لـە پـاك مانـەوەی پێـست دەکـات و خـاڵی بـوونی پێـست لـە خـەوش و زیپکـە. خـۆراك دەری ڕەنگـەکانی قـژە و سپی بـوونی قـژ دوور دەخاتەوە. هەروەها وەرینی قژ ناهێڵێت. بەکارهێنانی شەربەتی عنب التعلب تەڕییەك بـۆ قژی سەر دەستە بەر دەکات و یارمەتی قژ دەدات بۆ لەناوبردنی کرێش.

٦-کەم کردنەوەی کۆلیسترۆڵ. یارمەتیـدەرە لـە پاراسـتنی ڕێـژەی کۆلیـسترۆڵ بـەهۆی لـە خـۆگرتنی مـادەی دژە ئۆکـسیدەوە. هـەروەها لەبـەر ئـەوەی ڕیـشاڵەکان لـەخۆدەگرێت و یارمەتی دابەزاندنی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ دەدات.

٧-ئەو کەسانەی دەناڵێنن بە نەخۆشی شەکرە بەردەوام لەبەردەم ئەگەری تـووش بـوون بـە نەخۆشییەکانی ترن. وە خواردنی عنب التعلب بەشێوەیەکی ڕێك خراو بەرگرییەکی باشە بۆ نەخۆشییە جیاوازەکـان کـە پەیوەنـدییان بـە نەخۆشـییەکانی دڵ و جگـەر و کۆئەنـدامی

هەرسەوە هەیە.

٨- بڕێکی کەم لە شەکر لە خۆدەگرێت، کە ئەمەش یارمەتیدەرە لـە ڕێکخستنی شـەکر لـە خوێن دا. وە ئەوەش بەهەمان شێوەیە بە نیسبەت ئـەو ڕیشاڵانەی کـە لـە عنـب التعلب دا هەن. ڕیشاڵەکان یارمەتیدەرن لە خاو کردنەوەی چوونە نـاوەوەی ڕێژەیـەکی زۆر لـە شـەکر کە لە خوێن دایە بۆ ناو جۆگەلـەکانی خـوێن وە پارێزگـاری لـە جێگیری شـەکر دەکـات لـە خوێن دا.

١٠- عنب التعلب دژی هەوکردنەکانە. چونکە یارمەتیدەرە لە حاڵەتەکانی وەك هـەوکردنی شێرپەنجەی گورچیلە و نەخۆشی شەکرە.

١١- یارمەتیدەری لەشە بـۆ دەرکـردن و لـەناوبردنی ژەهرەکـان لـە لاشـەدا و چـاك کردنـی چۆنیەتی بەرگری لە لەش.

١٢- بڕێك لە ڤیتامینە پێویستەکان لە خۆدەگرێت کە گرنگن بۆ بەهێزکردنی بیر و زاکیرە.

١٣- وزە دەبەخشێت و چالاکی لەش زیـاد دەکـات. وە ئەمـەش دەکرێـت بێتـە دی لـە ڕێگـەی خواردنەوەی شەربەتی تـازەی ئەم میوەیە ، لەگەڵ ژەمە خواردنە ئاساییەکان.

١٤-شێلانی سەر بە عنب التعلب، یارمەتی خەو لێکەوتن دەدات و شتێکی باشە بۆ قژ.

١٥-بـەکارهێنانی ٢-٤ دڵـۆپ لـە شـەربەتەکەی لـە هـەر یەکـە لـە کونـەکانی لـوت بـۆ چارەسەرکردنی نەزیفی لوت.

١٦- خۆراکێکی بەهێزە بۆ مێشك.

١٧-ڕێژەی هیمۆگلۆبین و خانە سوورەکانی خوێن زیاد دەکات.

١٨-سوود مەندە بۆ هەوکردنی بەشە هەواییەکان و تا و ڕەبووە.

١٩- گەدە پاك دەکاتەوە و ددانەکانیش بەهێز دەکات..

٢٠-گیراوەکەی بەکاردەهێنرێت بۆ مانەوەی خانە زیندووەکان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ.

٢١-٣ کەوچك لە شەربەتەکەی بەکاربێنە ڕۆژانە (بەیانی و شەو) لەگـەڵ بڕێکـی یەکـسان لە ئاو. شەربەتەکە بخۆرەوە پێش خواردنی نان بۆ بەدەست هێنـانی ئەنجامێکی باشتر.

پێکهاتەی کروس بیری لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٣٠ ملگ

فۆسفۆر: ٣٠ ملگ

کیلۆ کالۆری: ٤٩ پۆتاسیۆم: ١٩٨ ملگ

سۆدیۆم: ٣ ملگ

فیتامین C: ٣٠ ملگ

کەرمەتێنا



کەرمەتێنا لە ترشییەکان دادەنرێت و ڕەنگێکی پرتەقاڵی هەیە. وە چوار جۆری ناسراوی هەیە، سەرەتای ئەو چوار جۆرە لە چین و یابان بوو. درەختی کەرمەتێنا دەگاتە ئەوپەڕی بەرزی کە دەکاتە نزیکەی ٥ مەتر. گەڵاکانی سپییە، سپی بچووك، وە گوڵەکانی لە شێوەی ئەستێرەدایە و دڕك لە هەندێکیان دا هەیە. بەری کەرمەتێنا هەندێ جار هێلکەییە و زۆر جار لە ٢ پەنجە کە مترە لە درێژی دا.

تامێکی خۆشی هەیە یان ترش وە لەوانەیە بە تەنها بخورێت یاخود لە مرەبادا. کەرمەتێنا زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی A, B, C.

هەروەها کانزاکان لە خۆ دەگرێت .ئەم میوەیە زۆر بەسوودە بۆ هەڵامەت و هەوکردنی بەشە هەواییەکان و سەرمابوون، و هەوکردنی قورگ و ، تا و سکچوون و تێکچوونەکانی سپڵ. گەڵا و بەرەکانی کەرمەتێنا زەیتە سەرەکییەکان لە خۆدەگرێت، لە کاتێك دا کە میوەکە شەکرەکان و ترشەکانی تێدایە.

وە میوەکەی بە تازەیی دژە کۆکە و دەبێتە نەهێشتنی عارەق. کەرمەتێنا کۆلیسترۆڵ و ڕۆنەکان و صۆدیۆمی ئازاد لە خۆدەگرێت وە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڕیشاڵەکان و ڤیتامین A, C.

هەروەها ڤیتامینی کالسیۆم و ئاسنیش لە خۆدەگرێت، بە نیسبەت ئەو کەسانەی کە شوێنی سیستەمێکی خۆراکی کەوتوون، خواردنی نزیکەی هەشت کەرمەتێنا نزیکەی ١٠٠ تاووزە لە خۆدەگرێت.

سووده تەندروستییەکانی کەرمەتێنا :

١-دەوڵەمەندە بە سەرچاوەکانی کانزاکان وەك مس و کالسیۆم و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و ئاسن، و سیلینیوم و زەنك. ١٠٠ گرام لە هە نجیری وشك نزیکەی ٦٤٠ ملیگرام لە پۆتاسیۆمی تێدایە، لەگەڵ ١٦٢ ملیگرام لە کالسیۆم، وە ٢,٠٣ ملیگرام لە ئاسن. ماددەی پۆتاسیۆم بە پێکهێنەرێکی سەرەکی پێکهێنەری خانە و شلەکانی لەش دادەنرێت کە یارمەتیدەرە لە دەست گرتن بەسەر رێژەی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن. بەڵام مس بە مادەیەکی گرنگ دادەنرێت لە دروست کردنی خرۆکە سوورەکانی خوێن. وە ئاسن گرنگە بۆ پێکهێنانی خرۆکە سوورەکانی خوێن و ئۆکسیدە خانەییەکان.

٢-دەکرێت پرتەقاڵی ئاڵتونی لەگەڵ توێکڵەکەیدا بخورێت، ئەمەش تایبە تمەندییەکە کە جیای دەکاتەوە لە ترشەکانی تر. توێکڵی کەرمەتێنا دەوڵەمەندە بە چەندەها زەیتی سەرەکی، و دژە ئۆکسید و ریشاڵەکان. ١٠٠ گرام لە کەرمەتێنا بڕی ٦,٧ گرام یان ١٧٪ رێژەی رۆژانەی ریشاڵەکان دابین دەکات، کە پێك دێت لە ، تانین هیمیسیلولوز، وە بەکتین و جگە لەو لە پێکهێنەرەکان و شەکرەمەنیەکان و نیشاستە.

٣-پرتەقاڵی ئاڵتونی پڕە لە دژە ئۆکسیدەکانی فینول و فلافونوید کە سوودە تەندروستییەکان لە خۆدەگرێت وەك کارۆتینەکان و هە نجیر و زیاکسانپین ، و ئەو جۆرە زەیتانە. بەڵام توێکڵی پرتەقاڵی ئاڵتونی چەندەها مادەی سەرەکی گرنگ لە خۆدەگرێت لەوانە لیمۆنین و بینین و بیرکاموتین و کاریوفیلین، ئەم پێکهاتووانە بە تایبەتی لە کەرمەتێنا دا هەن.

٤- کەرمەتێنا وەك ترشەکانی تر وایە بڕی تاووزەکان تێیدا کەمە. ١٠٠ گرام لە پرتەقاڵی تازە نزیکەی ٧١ تاووزەت پێدەبەخشێت. لەگەڵ ئەوەش دا بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی بێ وێنە دادەنرێت بۆ ریشاڵە خۆراکییەکان و کانزاکان و ڤیتامینەکان و ماددەکانی دژە ئۆکسید کە بە شێوەیەکی زۆر یارمەتیدەرە بۆ تەندروستی و ئیسراحەتی.

٥-دەتوانرێت هەندێك ڤیتامینی دژە ئۆکسیدەکان لە میوەکە بە تازەیی دەربهێنرێت، وەك ڤیتامین A , C, E. لەگەڵ توانای دا بۆ لەناوبردنی زەڕە ئۆکسجینە زیانبەخشەکان کە لە رەگە ئازادەکانی لاشەوە وەردەگیرێت، بەوەش لاشە لە شێرپەنجە دەپارێزێت،و لە

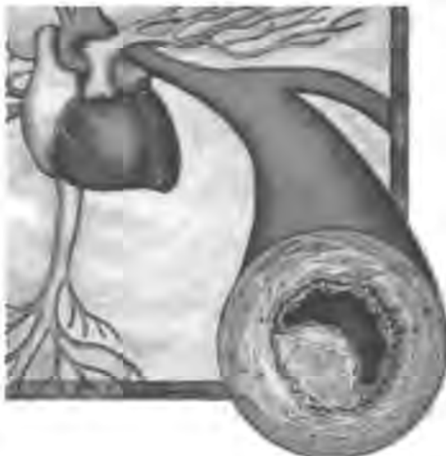
نەخۆشی شەکرە و هەوکردنە بەردەوامەکان.

٦- کەرمەتێنا زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C. ١٠٠ گرام لێی نزیکەی ٤٧,٩ یاخود ٧٢٪ لە RDA دابین دەکات (ئەو ڕێژەیەی ئامۆژگاری دەکرێت ڕۆژانە).

ڤیتامین C کە بوونی هەیە لە کەرمەتێنا دا بە یەکەیێك لە دژە ئۆکسیدە بەهێزە سروشتییەکان دادەنرێت کە هەڵدەستێ بە ئەرکی بایەلۆجی سەرەکی، وەك پێکهاتەی کۆلاجین و چارەسەر لە برین، هەروەها چالاکی دژە ڤایرۆس و دژە شێرپەنجەی هەیە و یارمەتیدەرە لە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی نەعصاب، و هەوکردنی جومگەکان و شەکرە و هیتر.

لەگەڵ ئەوەش دا ، ڤیتامین C هاندەرە بۆ مژینی ئاسن.

٧- کەرمەتێنا ڕێژەیەکی باش ڤیتامین (ب) پێکهاتەی تێدایە وەك پیامین و نیاسین و بیریدوکسین و ترشی فولیك و ترشی بانتوپنیك. ئەم ڤیتامینانە وەك هاندەرێکی باش بۆ یارمەتیدانی کاری تەمسیلی خۆراکی برۆتینەکان و کاربۆهیدراتەکان و ڕۆنەکان دادەنرێت.



٨- پارێزگاری دژی زۆری هەوکردن.

٩-باشتر کردنی بەرگری ڕێساکانی لەش.

١٠-باشکردن وەرگرتنی مادەی ئاسن

١٢-بەرگری کردن لە شکاندنی خانەکانی لەش.

١٣-باشکردنی تەندروستی پوکی دان.

١٤-دابین کردنی دانێکی تەندروست و باشکردنی.

١٥-بەرگری کردن دژی (vrise radicalen).

١٦-بەرگری کردن لە دژی دڵ و نەخۆشیە چەورییەکان.

١٧-یارمەتی دەدات دژی نەخۆشی شەکرە و بەشی دوو.

١٨-کەم کردنەوەی پیری.

١٩-دەتوانێت کەم کردنەوەی خانەکانی شێر پە نجە.

٢٠-بەرگری وشك بوونەوە و خورانی پێست.

٢١-بەرگری کردن لە زوو زوو سەرماوبون.

٢٢-بەرگری کردن لە توڕەبوون.

٢٣-کەمکردنەوەی مەترسییەکان بۆ سەر ڕەق بوونی دەمارەکان (frequente).

٢٤-بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی قەڵەوی (ocesitas).

٢٥-بۆ کەم کردنەوەی ئازاری کێشی زۆر (قەڵەوی).

٢٦-کەم کرنەوەی هیلاکی و ماندووبوون.

پێکهاتەی کەرمەتێنا لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم:	٦٢ ملگ
ئاسن:	٠,٨٦ ملگ
پۆتاسیوم:	١٨٦ ملگ
النحاس:	٠,٠٩٥ ملگ
مەگنیسیوم:	٢٠ ملگ
مەنگەنیز:	٠,١٣٥ ملگ
سۆدیۆم:	١٠ میلی گرام
فیتامین A:	٢٩٠ وحدە دولیە
فیتامین C:	٤٢,٩ ملگ
فیتامین E:	٠,١٥ ملگ
الزنك:	٠,١٧ ملگ

زەردەچەوە



زەردەچەوە، خۆش کەرێکی تایبەتـــە، خـــاوەنی سوودێکی زۆرە. ئەم گیایە زیاد دەکرێت، کە بەشێکە لە کاری، زیاد دەکرێت بۆ خواردنـــەکان لـــە زۆر وڵاتـــانی ڕۆژهـــەڵاتی ناوەڕاســـت. وە لـــە تەندروستی دا بەکارهێنراوە لە پێش چەند سەدەیەك. وە بەکارهێنانی زیاد دەکات بەهۆی سوودە زۆرەکانییەوە.

زەردەچەوە چارەسەرێکی کارای شێرپەنجە و چەندەها نەخۆشی تر لە خۆدەگرێت. وە وەك زانراوە کە زەردەچەوە لە هیند بە "گیراوەی پیرۆز" ناودەبرێت. وە بۆ چەند سەدەیەك وەك چارەسەری برین و هەوکردنەکان و کێشە تەندروستییەکان بەکارهێنراوە.

لە وڵاتانی ئاسیای کۆن و وڵاتانی تر، وە زەردەچەوە لە سیستەمی تەندروستی دا بەکاردێت بۆ ماوەی هەزارەها ساڵ ، وە لە ئێستادا هەندێك لێکۆڵینەوەی نوێ ئاماژە بەوە دەکەن بۆ چۆنیەتی کاری دارچینی بەشێوەیەیکی تەواو.

وە ڕەنگیش لەخۆی دەگرێت کە ڕەنگێکی زەرد دەبەخشێت بە زەردەچەوە وای لێدەکات نزیك بێت لە ڕەنگی پرتەقاڵی. زەردەچەوە یارمەتی خانەکان دەدات بۆ بەرگری کردن دژی ڤایرۆسەکان و هەندێ جۆری دیاریکراو لە شێرپەنجە.

لە وڵاتە ئاسیاییەکان زەردەچەوە بە شێوەیەکی بەرفراوان بەکاردێت، بۆ لەناوبردنی هەندێ جۆر شێرپەنجە، وە بەکارهێنانی بڵاوبۆتەوە لە جیهانی ڕۆژئاوای ئێستا، بەڵام بەشێوەیەکی کەم، لەوانە : قۆڵۆن یان شێرپەنجەی قۆڵۆن و المستقیم و شێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی سییەکان.

سوودە تەندروستییەکانی زەردەچەوە:

١- پیاکێشان و لاربوون و برینەکان:.

أ. دانانی گیراوەی زەردەچەوە لەگەڵ لیمۆ یان ناو لەسەر ئەو بەشەی تووشی نەخۆشی بووە دەبێتە هۆی نەهێشتنی گرێ و ئازار و پیاکێشانەکان.

ب. خواردنی زەردەچەوە لەگەڵ شیری گەرم سوودبەخشە بۆ ئێسکەکان.

ج. زەردەچەوە بە خێرایی نەزیفی برینەکان دەوەستێنێت، وە چارەسەرکردنی خێرا دەکات.

د. بەکارهێنانی گوڵی زەردەچەوە لەگەڵ زەیتی خەردەل بۆ چارەسەری لە جێچوون بەکاردێت بە پەستان کردنە سەر ناوچە لە جێچووەکە بۆ ئەوەی سووری خوێن چاك بکات.

ه. بەکارهێنانی گیراوەی زەردەچەوە و چا لەگەڵ ئاوی خوێیاوی لەگەڵ لەزگەکان بۆ چارەسەری شکان.

٢. پێوەدانی مێرووەکان. تێکەڵێك لە گیراوەی زەردەچەوە و ترشی لیمۆ کاریگەری ژەهر کەم دەکاتەوە.

٤-کۆکەی دیکی (الشاهوق) بە ئینگلیزی Pertussis:.

یەك کەوچکی بچووك لە زەردەچەوەی گیراوەی زەوی، لەگەڵ ٢ کەوچکی خواردن لە هەنگوین ٣-٤ جار لە رۆژێك دا، کۆکە کەم دەکاتەوە.

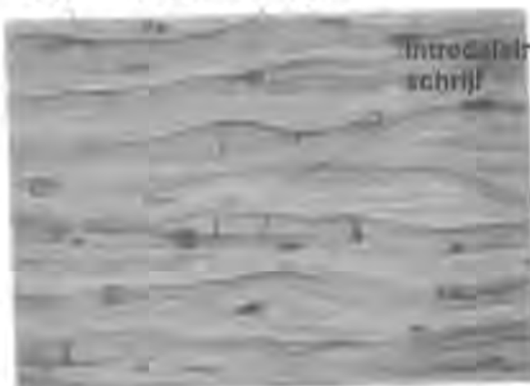
ب. مژینی کەمێك لە زەردەچەوە کۆکە کەم دەکاتەوە.

٥. قورسی هەرس کردن و کێشەکانی گەدە:.

أ. بەکارهێنانی گیراوەی زەردەچەوە لەگەڵ بڕێکی یەکسان لە خوێ و تواندنەوەی لە ئاوی گەرم دا یارمەتی لەناوبردنی دڵە کزێ.

ب. بەکارهێنانی زەردەچەوەی زەوی لەگەڵ نیو بیبەر و حێل لە دوای خواردنەکان یارمەتی لەناوبردنی کێشەکان دەدات.

ماسولکە ریشالیەکانی دڵ   گرێ



ج. خواردنی زەردەچەوە بە تێکەڵ کراوی لەگەڵ ئاو لەدوای خواردن یارمەتی

چارەسەرکردنی کێشەکانی کۆئەندامی هەرس دەدات.

٦. کێشەکانی پێست:

أ. بەکارهێنانی هەویری زەردەچەوە لەگەڵ ئاودا لەسەر شوێنی بەرکەوتوو، بۆ لەناوبردنی پەڵە سپییەکان.

ب. بەکارهێنانی هەویری زەردەچەوە و زەیت زیادکردنی زیپکەی پێست دەوەستێنێت.

٧. حەساسیەت:

أ. گیراوەی زەردەچەوە لەگەڵ یەك کەوچکی بچووك لە هەنگوین دووجار لە ڕۆژێك دا یامەتی لەناوبردنی حەساسیەت دەدات.

ب. بەکارهێنانی زەردەچەوە لەگەڵ شەکر بۆ چارەسەری خووران.

ج. نوقم کردنی لۆکە لە زەیتەکەی دا بۆ لەناوبردنی زیپکە.

د. مەساج کردن بە دەم و چاو بە تێکەڵێك لە شیر و زەردەچەوەی زەوی، بۆ ماوەی ١ سەعات پێش حەمام، پەڵەکان لەناودەبات و ڕووناکییەکی سروشتی دەبەخشێت.

٨. کۆکە و سەرمابوون و ڕەبوە:

أ. بەکارهێنانی گیراوەی زەردەچەوە و خوێ لەگەڵ ئاوی گەرم یان ½ کەوچکی بچوك لە هەنگوین لەگەڵ کەوچکێکی بچوك لە گیراوەی زەردەچەوە یارمەتی دەرە بۆ لەناوبردنی کۆکە و داخرانەکانی بەشە هەوابیەکان دەکاتەوە.

ب. ٤/١کەوچکی بچووك لە زەردەچەوە لەگەڵ ئاوی گەرم دا سوودبەخشە بۆ دەست گرتن بەسەر هەڵامەتی لووت.

ج. هەڵمژینی بوخاری زەردەچەوە.

ه. کوڵانی زەردەچەوە لە شیر دا و پاشان خۆش کردنی بە شەکر سوودبەخشە بۆ لابردنی سەرمابوون و ڕەبوە.

و. مژینی پارچەیەك لە زەردەچەوە یان دانانی پارچەیەك لە زەردەچەوە لە دەم دا لە ساتە جیاجیاکان دا توش بوون بە سەرما کەم دەکاتەوە.

ز. تێکەڵێك لە گیراوەی زەردەچەوە، و گیراوەی جۆ و مۆز بە ڕێژەی یەکسان لەگەڵ زیادکردنی هونگوین بۆی بە پێی ویست و ئارەزوی خۆت، وە بەکارهێنانی بۆ ماوەی ٤-٥ ڕۆژ. لاشە ڕزگار دەکات لە لینجی هەڵگیراوی لەش.

ح. مەساج کردن بۆ سنگ و دەم بە گیراوەی زەردەچەوە بە کەمی، تێکەڵ کراو لەگەڵ بیبەری

ڕەش و چا بۆ کەم کردنەوەی وروژاندنی قەسەبەکانی هەوا.

چ. هەڵمژینی بوخاری زەردەچەوە.

ك. بەکارهێنانی ٤/١کەوچکی بچووك لە گیراوەی زەردەچەوە، ٣-٤ بڕ لەگەڵ ئاوی گەرم وەك هۆکارێك بۆ بەدەست هێنانی پارێزگاری دژی ڕەبوە.

٩. هەوکردنی لەوزەتێن. مەعکەرۆنەی دروست کراو لە ١٠ گرام لە گیراوەی زەردەچەوە، لەگەڵ زەیتی خەردەل پاشان دانانی لە دەوری مل، دەبێتە کەم کردنەوەی هەوکردنی لەوزەتێن.

١٠. کرمەکان. هەویر لە گیراوەی زەردەچەوە و ٢/١کەوچکی بچووك لە هەنگوین لەگەڵ کەوچکێکی بچوك لە vayavidang choorna بۆ ماوەی ٧-٨ ڕۆژ، کرمەکانی لاشە دەکوژێت.

١١. زیپکەکانی دەم. غەرغەرە کردن بە کوپێك لە ئاو کە گیراوەی زەردەچەوە لە خۆدەگرێت پاش کوڵانی بۆ ماوەیەکی کەم، وە بەکارهێنانی دووجار لە ڕۆژێکدا ، دەبێتە چارەسەر.

١٢. کێشەکانی لوولەکانی میز. توێکڵ یان شەربەتی زەردەچەوەی خام و هەنگوین لەگەڵ شیری مەڕ، دووجار لە ڕۆژێك دا، هەموو کێشەکانی میز چارەسەر دەکات.

١٣. ئاوڵە.

أ. بەکارهێنانی کەوچکێکی بچووك لە زەردەچەوە لەگەڵ خورمای هندی و بۆ ماوەی ٤-٥ ڕۆژ وەك پارێزەرێك لە ئاوڵە.

ب. بەکارهێنانی گیراوەی زەردەچەوە، وە کرێم لە شیری تازە و ئاردی گەنم، وە تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ زەیتی خەردەل یاخود خامەی تازە و دانانی لەسەر بەشە نەخۆشەکە، دوو جار لە ڕۆژێك دا، سووانی بە ئاوچە تووش بووەکان بە ئاوڵە دەبێتە بەخشینی ڕوویەکی نەرم.

١٤. سك پڕی و ئاگا لێبوونی لەدوای لەدایك بوون:.

أ. بەکارهێنانی ١ کەوچکی بچووك لە گیراوەی زەردەچەوە لەگەڵ شیری گەرم لە ڕۆژەکانی کۆتایی لە مانگی نۆیەمی سك پڕی یارمەتیدەرە بۆ لەدایك بوونێکی ئاسان.

ب. بەکارهێنانی ١ کەوچکی بچووك لە زەردەچەوە لەگەڵ شەکر لەدوای ماوەیەك بە منداڵ بوون بۆ نەهێشتن و کەم کردنەوەی گرێی ڕەحم.

١٥. ئازاری سنگ. سووانی بەشی توشبوو بە زەردەچەوە یارمەتی لەناوبردنی ئازارەکان

دەدات.

١٦.هەوکردنی جومگەکان. بەکارهێنانی ٢/١گرام لە زەردەچەوە، گوێزی هندی المحمص، ١ گرام لە شەکر، و ٢٠٠ گرام لە پاقلەی سودانی ڕۆژانە لە بەیانیان لەگەڵ ڕەیحانە یاخود چای لیمۆ. هەروەها یارمەتیدەرە بۆ لەناوبردنی ئازار و گرێکان.

١٧. ئازاری ئێسکەکان:.

أ.شێلانی ناوچەکە بە زەیتی زەردەچەوە یارمەتی کەم کردنەوەی ئازارەکان دەدات.

ب.شێلانی ئێسکەکان بە هەویری دروست کراو لە گیراوەی زەردەچەوە لە شیردا یارمەتی لەناوبردنی ئازارەکان دەدات بە خێرایی.

ج.بەکارهێنانی هەویری گیراوەی زەردەچەوە لە ئاوی گەرم دا لەسەر ئێسکە توش بووەکان بە چارەسەرێکی باش دادەنرێت.

١٨.زەردووی و کێشەکانی جگەر. بەکارهێنانی ٤-٥ بڕ لە گیراوەی زەردەچەوە لەگەڵ ئاو یاخود هەنگوین دوو جار لە ڕۆژێك دا، بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەو کێشانەدا.

٢٠.لاوازی لە لای پیاوان. بردنی نزیکەی ٧-٨ گرام لە زەردەچەوەی تەواو لەگەڵ بڕێکی یەکسان لە هەنگوین لەگەڵ شیری مەڕ ئەنجامێکی باش دەدات.

٢١.کێشەکانی ددان:

أ.سووانی ددانی بە ئازار بە زەردەچەوە ئازار و گرێکان لەناو دەبات.

ب.بەکارهێنانی گیراوەیەك لە (ناوی هیندی ajwain) (ناوەکەی بە عەرەبی مەتران گژوگیا) (ناوەکەی بە ئینگلیزی Bishops weed) لەگەڵ زەردەچەوەی سووتاو بۆ بەهێز کردنی ددان و پووك.

ج.دانانی پارچەیەك لە زەردەچەوە لەسەر ددانە بە ئازارەکە، ئەوەش یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار دەدات.

د. پڕ کردنی نێوانەکانی ددان بە زەردەچەوەی زەوی ئیسراحەتێکی کاتی دەدات بە ئازارەکە.

ه.غەرغەرە کردن بە تێکەڵەیەك لە زەردەچەوە و مێخەك لە ٢٠٠ گرام لە ئاو بە چارەسەرێکی تەندروست دادەنرێت.

لەگەڵ پاك کردنەوەی ددان بە هەویری پێك هاتوو لە زەیت و خوێ و خەردەل و زەردەچەوە، ئەمەش پووك بەهێزتر دەکات.

٢٢.کێشەکانی گوێ. زیادکردنی ١-٢ دڵۆپە لە زەردەچەوە بۆ زەیتی خەردەل بۆ پاك کردنەوەی گوێچکەکان .

٢٣.کێشەکانی چاو. پاك کردنەوەی پێڵووی چاو بە بەکارهێنانی هەویری گەرمی کەمێك لە زەردەچەوە، ئازار لەناو دەبات، و گرێ و کێشەکانی تری چاو.

ب.کوڵانی زەردەچەوە لە ئاودا و بەکارهێنانی گیراوەی دەرهێنراو لە دوای سارد بوونەوەی لەسەر چاوەکان سوود بەخشە بۆ لەناوبردنی هەوکردنی چاوەکان.

٢٤.بە کورتی، هیندییەکان زەردەچەوەیان بۆ چەندەها ساڵ بەکارهێناوە چونکە سوود و بەکارهێنانی زۆرە لە تەندروستی و خۆراك دا :

أ.مادەی کرکمین، یەکێکە لە مادە کاراکانی ناو زەردەچەوە، کە هاندەرە بۆ دەرچوونی زەردی ، کە دەبێتە لەناوبردنی ڕۆن.

هەروەها مادەی کرکمین کە لە زەردەچەوەدا هەیە دژە هەوکردنەکانە و توانایەکی هەیە بۆ خاو کردنەوەی ئازارەکان و ئازارەکانی کە لە هەوکردن جومگەکانەوە دروست دەبن.

ب.زەردەچەوە زۆر سوودبەخشە لە حاڵەتەکانی نەخۆشی دڵ و دەمارەکان.

ج.زەیتی دەرهێنراو لە زەردەچەوە وەك پاك کەروەیەك بەکاردێت. هەروەها گواستنەوەی بەکتریا لە برینەکان دا ناهێڵێت.

ه.دەکرێت هەویر و مەڵحەم لە زەردەچەوە دەربهێنرێت. لەبەر ئەوەی زەردەچەوە دژە میکرۆب و دژە هەوکردنی بەکتریاییە.

و چەندەها پێکهاتەی سەرەکی لە زەردچەوە دەردەهێنرێت و بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی تام و ڕەنگ بۆ خواردنەکان.

ز.زەردەچەوە چەندەها پێکهاتەی سەرەکی گرنگ لەخۆدەگرێت کە لە زۆر لە گیای تردا هەیە.

ح.بەهۆی لە خۆگرتنی چەندەها تایبەتمەندی دژە بەکتریایی، لەبەر ئەوە ڕۆژانە زەردەچەوە بەکاردێت، هەروەها بەرگری دەبەخشێت بە لەشە لەدژی نەخۆشیە حەساسیەتە جیاوازەکان.

هەروەها چەند سوودێکی تری هەیە دەکرێت بەم شێوەیە باس بکرێت:

١. گیای زەردەچەوە کاریگەرییەکی ڕاستی هەیە بۆ خۆ پاراستن و چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات، وە بەتایبەتی بەکارهێنانی لەگەڵ هەندێك سەوزەوات.

٢. زەردەچەوە هەوکردن جومگەیی ڕوماتویدی و ئێسکە نەرمە دوور دەخاتەوە.

٣. زەردەچەوە پێکهاتەیەك لە خۆدەگرێت کە پێی دەوترێت کرکمین، کە یامەتی بەرەنگار بوونەوەی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی مەمك بۆ سییەکان دەدات. هەروەها زیانەکانی ئەو حەبانەی بۆ شێرپەنجەی مەمك بەکاردێت کەم دەکاتەوە.

٤. زەردەچەوە، خواردەمەنییەکی بەناوبانگە لە کیشوەری ئاسیا، وە لە کۆریا لە کۆنەوە بەکارهاتووە بۆ کەم کردنەوەی هەوکردنی برینەکان و چارەسەر کردنی و کەم کردنەوەی ئازار، هەروەها دەتوانرێت ڕێگری لە نەخۆشی شەکرە بکات، لەگەڵ ئەوەدا دەتوانێ پارێزگاری لە غودەی صماێ بکات لە تووش بوون بە هەوکردن، وە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە زاڵ بوون بەسەر نەخۆشییەکان دا.

٥. کرکمین، مادەیەکە لە زەردەچەوە و کاری پێك دێت و هەندێ جار تەوابلی تریش، وە بەکاردێت بۆ زاڵ بوون بەسەر نەخۆشیە بڵاوبووەکان.

٦. خواردنی کاری دووجار لە هەفتەیەك دا یارمەتی زاڵبوون بەسەر نەخۆشی (لەبیرچوونەوە) دەدات لە کاتێکی زوو دا و بۆ خۆپاراستن لە خەڵەفاوی. پێکهاتەی سیحری لە کاری و زەردەچەوە ئەوەیە کە لە گیاوە دەستمان دەکەوێت.

٧. خواردنی زەردەچەوە بە شێوەیەکی ڕێکخراو یارمەتیدەرە لە کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە کەمی لە دڵ، ئەوەش لەبەر ئەوەی زەردەچەوە لە پێکهێنەرە سروشتییەکانە.

٨. دەکرێت زەردەچەوە ڕۆژانە بەکاربهێنرێت ئەوەش لە ڕێگەی تێکەڵ کردنی لەگەڵ سیستەمی خۆراکی تایبەت بە خۆت. دەرهێنراو لە کاری هێندی تەنها بۆ کەم کردنەوەی هەڵەکانی تووش بوون بە شێرپەنجە و لە بیرچوونەوە بەکارنایەت، بەڵکو بۆ کەم کردنەوەی وەستانی مێشك بەکاردێت، وە کاریگەری هەیە بۆ ڕێگری کردن لە نەزیفی ناوەوەی مێشك و نەزیفی مێشك کە لە دڕانی دەمارەکانەوە دروست دەبێت.

بەهێ



بەهێ بریتیە لە میوەیەك کە لە شێوەی هەرمێ دایە و لەسەر درەختی بەهێ گەشە دەکات، وە لە سێو و هەرمێ دەچێت. زۆر جار بەهێ بە سێوی ئاڵتوونی ناودەبرێت. درەختی بەهێ گوڵی سپی و پەمەیی جوان بەرهەم دێنێت. بەڵام بۆنی گوڵەکان بە وتەی هەندێك بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە. دەتوانرێت بەرەکەی بخورێت وەك میوەیەکی کاڵ، وەك سێو و هەرمێ. واز هێنانی بەرەکەی لەسەر دارەکە، یارمەتی نەرمی و جوانی بەرەکە دەدات، بەڵام دەبێت بەرەکەی لە پێش دابەزینی بەفر لێبکرێتەوە. بەری بەهێ لەلایەن زۆر کەسەوە لە هەموو بەشەکانی جیهان دا لە دروست کردنی مرەبا و شیرینییەکان و ساس، لەبەر ئەوەی تامێکی بەهێزی هەیە. وە هەندێك کەسی تر بەهێ بەکاردەهێنن لە خواردنەکان، کوڵاو و سورەوکراو، یاخود زیاد کردنی بۆ ناو چا بۆ خۆش کردنی تام و بۆنەکەی.

سوودە تەندروستییەکانی بەهێ:

١. ڤیتامین C لە بەهێ دا یارمەتیدەرە بۆ دوورکەوتنەوە لە مەترسییە گریمانەکانی کێشەکانی دڵ لەلای پیاوان و ئافرەتان. خواردنی بەهێ بەشێوەیەکی رێك خراو سوودبەخشە بۆ ئەو کسانەی کە دەناڵێنن بە دەست نەخۆشی سیلەوە، وە کەم کردنەوەی جگەر و سك چوون.

٢. دەکرێت بەهێ بەکاربهێنرێت لە هەموو جۆرەکانی حەب دژی ڤایرۆسەکان.

٣. خواردنی بەهێ یارمەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی دەناڵێنن بەدەست قورحەوە.

٤. شەربەتی بەهێ بە چالاك کەرێك دادەنرێت، پاك کەرەوەیە، و نەرم کەرەوەیە، میز دەجوڵێنێت و جگە لە تایبەتمەندییەکانی تر.

٥. بەهێ لە مادە دژە ئۆکسیدەکانە و یارمەتی لاشە دەدات دژی ڕەگە ئازادەکان و بەوەش

مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە.

٦. بەهێ بڕێك لە ڕیشاڵ لەخۆدەگرێت، وە سوودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی ویستیان هەیە کە کێشیان دابەزێنن و پارێزگاری لە ڕەشاقەی خۆیان بکەن..

٧. خواردنی بەهێ بە بەردەوامی تەنها یارمەتی کاری کۆئەندامی هەرس نادات ، بەڵکو یارمەتی دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵیش دەدات.

٨. بوونی پۆتاسیۆم لەم میوەیەدا یارمەتی لاشە دەدات لە دەست گرتن بەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٩. دەتوانرێت لەو شەربەتەی کە لە ناخی میوەی بەهێ دەردەهێنرێت وەك چارەسەرێك بەکاربهێنرێت لە دژی ڕشانەوە.

١٠. خواردنی بەهێ بەشێوەیەکی بەردەوام سوودمەندە بۆ ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بەدەست نەخۆشیەکانی جگەر و نەخۆشیەکانی چاو.

١١. بەهێ سوودبەخشە بۆ کەم کردنەوەی قەڵەقی و دەست کەوتنی ئیسراحەتی.

١٢. بەهێ ڕێژەیەکی کەمی لە ڕۆنەکان و کۆلسترۆڵ و صۆدیۆمی تێدایە، بەڵام بڕێکی زۆر لە ڤیتامین C و ڕیشاڵەکان و مس لەخۆدەگرێت.

١٣. شەربەتی بەهێ سوودبەخشە بۆ ئەو کەسانەی دەناڵێنن بەدەست نەخۆشییەکانی دڵ و سیستەمی دەمارەکانی خوێن، و کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی هەرس ، وەك ڕەبوە و کەم خوێنی.

پێکهاتەی بەهێ لە ١٠٠ گرام:

کالسیۆم: ٨ ملگ

پرۆتین: ٠,٤ گرام

ووزە: ٦٠ (٢٤٠ کگ)

ترشەفولیۆم (فیتامین B٩): ٨ میکروگرام

فۆسفۆر: ١٧ ملگ

ئاسن: ٠,٧ ملگ

کاربۆهیدرات: ١٥,٢ گم

پۆتاسیۆم: ١٩٧ ملگ

مەگنیسیۆم: ٨ ملگ

سۆدیۆم: ٤ ملگ

النیاسین (فیتامین B٣): ٠,٢ ملگ

شەکر: ١٢،٥٣ گم

فیتامین B٦: ٠,٠٤ ملگ

فیتامین A: ٤٠ میکروگرام

فیتامین C: ١٥,٠ ملگ

مادە ریشاڵیەکان: ١,٩ گم

چەوری: ٠,١٠ گم

ئاو: ٨٣،٨ گم

١	Antioxidants in muscle foods.	Eric A. Decker, Cameron Faustman, Clemente J. Lopez-Bote
٢	Nutrition and food sciences.	Paul R. Thomas and Robe Earl
٣	Computer applications in food technology.	R. Paul
٤	Introduction to food process engineering.	P. G. Smi
٥	Food experimental perspectives	Margaret McWilliams
٦	Freezing of fruits and vegetables	Gustavo V. Barbosa-Cánovas, Bilge Altunakar, Danilo J. Mejía-Lorío
٧	Essentials or functional foods	Mary Katherine Schmidl, Theodore Peter Labuza
٨	Community nutrition	Nweze Eunice Nnakwe
٩	New Food Product Development	Gordon W. Fuller
١٠	Regulation of functional food	Clare M. Hasler

	and nutritiuons.	
١١	Food safety handbook.	Ronald H. Schmidt, Gary E. Rodrick
١٢	Sensory and consumer research in food product design and development.	Howard R. Moskowitz, Jacqueline H. Beckley, Anna V. A. Resurreccion
١٣	Water activity in food	Gustavo V. Barbosa-Cánovas
١٤	The Fc and A ٢٠٠٣ book.	
١٥	Oxford Textbook of Anaesthesia for Oral	Ian Shaw Chandra Kumar, Christopher Dodds
١٦	Diagnostic Ultrasound	Carol M. Rumack
١٧	Nutrition in public health	Sari Edelstein
١٨	Community nutrition: applying epidemiology to contemporary practice	Gail C. Frank
١٩	Advances in Critical Care Testing	M. M. Muller
٢٠	Accelerating new food product	Jacqueline H.

	design and development.	Beckley
٢١	Natural antioxidaten	fereidoon shahidi
٢٢	Antioxidant measurement and applications	Fereidoon Shahidi, Chi-Tang Ho
٢٣	Antioxidants in food	Nedyalka Yanishlieva, Jan Pokorný, Michael Gordon
٢٤	Phenolics in food and utraceuticals	Fereidoon Shahidi, Marian Naczk
٢٥	Ingredient Interactions: Effects on Food Quality, Second Edition Food Science and Technology	Anilkumar G. Gaonkar
٢٦	Food Processing Operations Modeling Ontwerp en Analyse	Joseph M. Irudayaraj , Soojin Jun Joseph M. Irudayaraj , Soojin juni
٢٧	Processing Effects on Safety and Quality of Foods	Enrique Ortega-Rivas
٢٨	Emerging Technologies for Food Processing	Da-Wen zon
٢٩	Verwerking van het voedsel:	AG Gaonkar

	recente ontwikkelingen	
٣٠	Food Processing handbook	James G. Brennan
٣١	Thermische Food Processing nieuwe technologieën en Quality Issues	Da-Wen zon
٣٢	Functional Food Ingredients en Nutraceuticals Processing Technologies	John Shi
٣٣	Dairy Ingredients for Food Processing	Arun Kilara , Ramesh C. Chandan
٣٤	Eiwit - eiwit interactive	Harald Seitz , Meike Werther
٣٥	Food biochemistry and food processing	Yiu H. Hui,Wai-Kit Nip
٣٦	Food processing: principles and applications	J. Scott Smith, Yiu H. Hui
٣٧	Handbook of Food Products Manufacturing	Yiu H. Hui, Stephanie Clark
٣٨	Nutraceutical and Functional Food Regulations	Debasis Bagchi
٣٩	Food Product Development	Catherine

آلامام الابن قيم الجوزية	الطب النبوى	٤٠
فريد بابا عيسى	موسوعة النباتات المفيدة	٤١
الاستاذ يوسف الحاج	موسوعة الاعجاز العلمى	٤٢
نجوى حسين	العلاج بالآعشاب	٤٣
د.سمير عبد الحليم	الاعجاز النبوى	٤٤
د.محمد جهاد شعبان	الطب و الحياة	٤٥
ترجمة محمد حسان ملص	الاغذية الفعالة	٤٦
ڤاليا مكر زل	معجم الامراض الشائعة	٤٧
ترجمة ريما اسماعيل	التداوى بالاعشاب	٤٨
د.مظفر احمد الموصلى	نباتات طبيعية	٤٩
احمد حفنى وعادل بن سعد	دليل الحجامة والحجامين	٥٠
كريم احمد	الحجامة	٥١

لە ساڵی (٢٠٠٨) کەسێکم ناسی بە ناوی(چین لی) کە لە تاقیگەدا کاری دەکرد کە شارەزەیەکی زۆری هەبوو لە بواری (خۆراک) دا بۆ مرۆڤ ،یارمەتیدەرم بوو بۆ نوسینی ئەم پە رتوکە ئەویش بە پێدانی زانیاری دەربارەی (خۆراک).